

پیناٹرم

وقار عزیز

کسی کے ذہن پر اثر انداز ہونا
پیناٹرم کے ذریعے ممکن ہے

ایشیا بکس - راولپنڈی

ہینا ٹرم اور نغیات کے موضوع پر لکھی گئی ہیں کے مصنف کی شہرہ آفاق تصنیف

ہینا ٹرم

کے آسان طریقے

اس کتاب میں ایک پیشہ ور ہینا ٹرم نے ہینا ٹرم کے باکل نئے اور
آسان ترین طریقے بیان کئے ہیں جن کے ذریعے آپ دوسروں کو
انتہائی آسانی کے ساتھ ہینا ٹرم کر سکتے ہیں

مصنف - میلون پاورز

مطبع - وقار عزیز

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی - پوسٹ کوڈ 46000

ایشیائی بکس



ٹارچ کے ذریعے پیناٹرم

ہارچ کی شعاع معمول کی دونوں میں سے کسی ایک آنکھ میں ڈالی جاتی ہے اور ساتھ ہی معمول کو گہری نیند کی
 قریب دی جاتی ہے۔ آنکھوں کو دائیں یا بائیں جانب پھرنے اور مسلسل ایسی حالت میں رکھنے کے علاوہ ہارچ
 کی غیر روشنی کی وجہ سے جلد ہی معمول پر صحن بخاری ہو جاتی ہے۔ اور بالآخر معمول گہری نیند سو جاتا ہے۔

*All rights reserved with the publisher
 legal action will be taken against any violation*



Published By

ASIA BOOKS

**P.O.Box, 554, 148-3, Sehgal street
 Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
 Post Code 46000**

Mob: 0345-5300110

Ph: 051-3029895

051-5120611

Several Editions: 1985 onwards

This Edition: 2010

Printed at

Marshal Printers, Rawalpindi

**Our books are available at all
 leading booksellers. List given at
 the end of this book. If not
 available write to us directly.**

جن تک سیلرز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
 ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دیکھیں



خود کو پینا ٹائز کرنے کیلئے آئینے کا استعمال

ایک عورت آئینے کی مدد سے خود کو پینا ٹائز کر رہی ہے۔ وہ آئینے میں دیکھتے ہوئے خود کو سونے کی
 دلچسپی دیتی ہے اور اس مقصد کیلئے جن تک تختی ہے اور گنتی فٹم ہوتے ہی وہ عورتی نیند سو جاتی ہے۔



ایک خاص آلے کے ذریعے پینا ٹائز



ماتھے پر لکس کے ذریعے چٹانزم

یہ بھی چٹان نما کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ حامل اپنے ہاتھ معمول کے ماتھے پر رکھتا ہے اور معمول کو تڑپ دیتا ہے کہ اسے گہری نیند محسوس ہو رہی ہے۔



پنڈولم سنٹ

اگرچہ یہ عورت چاہتی ہے کہ پنڈولم میں حرکت نہ ہو لیکن چونکہ حال نے اسے ہدایت دے رکھی ہے کہ کوشش کے باوجود پنڈولم گھومنے لگے گا لہذا وہ بالمشوری طور پر پنڈولم کو گھمائے لگتی ہے۔



آگے کی طرف گرنے کا شٹ

تصویر سے واضح ہے کہ آگے کی طرف گرنے کے شٹ کے دوران معمول کس انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ عامل معمول سے کہتا ہے کہ تم میری بائیں آنکھ پر گاہیں مرکوز کرو۔ جو بھی معمول ایسا کرتا ہے عامل اسے ہدایت کرتا ہے کہ تھوڑی سی دیر بعد تم آگے کی جانب گرنے لگو گے۔ اس شٹ میں کاسیالی کے بعد عامل معمول کو ۱۱ ہے کہ تم میں غریبی ترقیب کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔



پیچھے کی طرف گرنے کا شٹ

تصویر میں عورت عامل کی ہدایت کے مطابق پیچھے کی جانب گرنے کی دہائی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ عورت کا سر اس انداز سے اٹھا ہوا ہے کہ اس کا توازن قائم نہیں اور عامل نے اپنا بائیں پاؤں آگے بڑھا رکھا ہے تاکہ جو بھی معمول پیچھے کی جانب گرے وہ اسے قدام لے۔

عامل کی خصوصیت

ہینا ٹرم یعنی عملِ نجوم کے بارے میں پہلی بات تو یہ یاد رکھنی چاہیے کہ عامل کو اعلیٰ کردار کا مالک ہونا چاہیے اور اسے اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیے۔ اسے ہینا ٹرم کے فن کا ماہر اور انسانی نعمیات سے بھی اچھی طرح آشنا ہونا چاہیے۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس کی شخصیت پر کشش ہو اور وہ دوسروں کو متاثر کر سکے۔ عامل کی چال و حال اور ہر انداز میں ثابتگی ہونی چاہیے۔ صبر اور وقار و شہادت بھی عامل کے لئے لازمی ہیں۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس میں خود اعتمادی ہو اور اسے اپنی اہمیت پر یکسر بھروسہ ہو۔ اس کی چال و حال اور آواز میں خود اعتمادی کی جھلک ہونی چاہیے تاکہ وہ معمول پر مکمل طریقے سے حاوی ہو سکے۔

معمول چاہتا ہے کہ عامل اپنے فن میں ماہر ہو

اگر آپ ہینا ٹرم کے فن میں ایک نووارد کی حیثیت رکھتے ہیں اور آپ کو اس علم میں زیادہ تجربہ نہیں تب بھی معمول کے سامنے آپ کا انداز ایسا ہونا چاہیے جس سے معمول کو اس حقیقت کا علم نہ ہو۔ اس طرح معمول کے دل میں عامل کے لئے ایک قنارہ کا جذبہ پیدا ہو گا جو عامل کی کامیابی کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اس کے برعکس اگر معمول کو اندازہ ہو گیا کہ آپ نا تجربہ کار ہیں تو آپ کے لئے



پنو ڈسک یا ہینا ٹرم کی ڈسک

کا یہ مشکل ہو جائے گی کیونکہ کوئی بھی شخص کسی انارٹی عامل کا پہلا متحہ مشق بننا نہیں چاہتا۔

عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ معمول کے ہر سوال کا تسلی بخش جواب دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔ معمول کے سوال کا جواب دینے کی بجائے اگر عامل یہ کہے کہ مجھے معلوم نہیں تو اس سے معمول کی نظر میں عامل کی وقعت کم ہو جائے گی اور عامل کے لئے معمول پر عمل تنویم کرنا مشکل ہو جائے گا۔ اگر عامل کو درست جواب معلوم نہیں تب بھی اسے چاہئے کہ وہ معمول کو مطمئن کرے تاکہ معمول کی نظر میں اس کی وقعت کم نہ ہو اور عمل تنویم کرنے میں عامل کو مشکل پیش نہ آئے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہئے کہ عمل تنویم کے موضوع پر چاہے اس نے کتنی ہی کتابیں کیوں نہ پڑھ کر رکھی ہوں پھر بھی غلطی کا امکان ہو رہو ہوتا ہے تاہم اگر اس کتاب میں بتائے گئے طریقوں پر عمل کیا جائے تو غلطی کا امکان ختم ہو جائے گا یا کم از کم بہت کم کر دیا جائے گا۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ مسلسل مشق ہی سے مہارت پیدا ہوتی ہے لہذا عمل تنویم کے میدان میں نئے داخل ہونے والوں کو چاہئے کہ وہ زیادہ سے زیادہ لوگوں پر عمل تنویم کی مشق کریں کیونکہ مہارت حاصل کرنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔

معمول کیسا ہونا چاہیے؟

اگر آپ عمل تنویم کے میدان میں نووارد ہیں تو پھر شروع میں آپ کا معمول ایسا شخص ہونا چاہئے جس سے آپ کا قریبی تعلق نہ ہو۔ اگر یہ شخص مکمل طور پر اجنبی ہو

تو اور بھی اچھا ہے کیونکہ ایک اجنبی شخص کو یہ معلوم نہیں ہو گا کہ آپ عمل تنویم کے میدان میں نووارد ہیں اور اس طرح آپ کو اس پر اثر انداز ہونے میں وقت پیش نہیں آئے گی اور وہ بھی آپ سے تعاون کرے گا۔ اس طرح آپ کو عمل تنویم میں مہارت حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

جب آپ عمل تنویم کے ماہر کے طور پر مشہور ہو جائیں گے تو بعض خود چل کر آپ کے پاس آنے لگیں گے۔ آپ کے پرانے رفیق آپ کے پاس نئے لوگوں کو بھیجیں گے۔ ان نئے رفیقوں پر عمل تنویم بہت آسان ہو تاکہ یہ کہہ سکے کہ وہ پہلے ہی ذہنی طور پر یاد ہو کر آتے ہیں۔ ان لوگوں پر تنویمی ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTION) دینے سے اثر کرتی ہے اور انہیں زیر کرنے میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ پہلے ہی سے عامل کی صلاحیت کے قائل ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو عمل تنویم کرنے کے تیار کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ عامل کو چاہئے کہ جب بھی اس کے پاس کوئی ایسا شخص آئے تو وہ اس پر عمل تنویم کے لئے فوراً تیار ہو جائے۔ رفیقین پر گہری مینڈ طاری کرنا ہی عمل تنویم کے تمام ماہروں کا مقصد ہوتا ہے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہئے کہ ایسے رفیقین بہت ہی کم ہوتے ہیں جو عامل یہ کہتے ہیں کہ ہم پر عمل تنویم کرنا آسان ہے۔ تقریباً تمام لوگ جو عمل تنویم کے ماہر کے پاس آتے ہیں، یہ کہتے ہیں کہ میں عمل تنویم کے ذریعے سنا نا ممکن نہیں۔ جب آپ ان سے پوچھا جائے کہ کیا کیوں ممکن نہیں تو ان کے پاس کوئی محسوس جواب نہیں ہوتا۔ وہ صرف یہ بتاتے ہیں کہ ہم ایسا محسوس کرتے ہیں۔ ایسے موقع پر رفیقین کو بتانا چاہئے کہ تقریباً تمام لوگ جو عمل تنویم کے لئے آتے ہیں یہی محسوس کرتے ہیں لیکن عمل تنویم

کے ذریعے بڑی آسانی کے ساتھ گہری نیند سوجاتے ہیں لیکن اس کے باوجود اگر معمول اصرار کرے کہ اس کی قوت ارادی بہت مضبوط ہے اور اس پر عمل توہم کرنا یعنی اسے چننا مائیکرنا بہت مشکل ہے تو آپ اسے بتائیں کہ قوت ارادی کا مضبوط ہونا بہت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ جہولگ مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں وہ اپنی قوت ارادی کی مدد سے باآسانی چننا مائیکر (HYPNOTISE) ہو سکتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ کا معمول آپ سے یہ کہنا ہے کہ میری قوت ارادی بہت کمزور ہے اس لئے مجھ پر عمل توہم کرنا مشکل ہے تو آپ اسے بتائیے کہ تنویعی عمل کے لئے مضبوط قوت ارادی کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی جس پیر کی ضرورت ہے وہ اصل میں معمول کی طرف سے تعاون ہے۔ اگر کمزور قوت ارادی کا مالک شخص عامل کے ساتھ تعاون کرے تو اسے باآسانی چننا مائیکر (HYPNOTISE) کیا جا سکتا ہے۔

اس موقع پر معمول سے پوچھنا چاہیے کہ کیا وہ تعاون کرنے کے لئے تیار ہے۔ بظاہر ہے کہ معمول یہ کہے گا کہ میں بوری طرح تعاون کرنے کے لئے تیار ہوں چنانچہ آپ معمول سے کہہ سکتے ہیں کہ چونکہ تم تعاون کے لئے تیار ہو اس لئے تم پر تنویعی عمل ضرور کامیاب رہے گا اور تم گہری نیند سوجاؤ گے۔

ان تمام باتوں سے ظاہر ہے کہ تنویعی عمل کے لئے کوئی خصوص اصول نہیں بلکہ معمول کو دیکھ کر ہی یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ اس کے ساتھ کس قسم کا طریق کار اختیار کیا جائے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول چاہتا ہے کہ وہ تنویعی عمل کے ذریعے جلد از جلد گہری نیند سوجائے لیکن اسے ناکامی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ عموماً ذہن کا

کھنچاؤ ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی مثال اس شخص کی مانند ہے جو سوتا تو چاہتا ہے لیکن سو نہیں سکتا۔ کیونکہ سونے کی شدید خواہش اس میں ایک طرح کا اعصابی کھنچاؤ پیدا کر دیتی ہے اور یہ اعصابی کھنچاؤ نیند بخاری نہیں ہونے دیتا۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو تنویعی عمل کے ذریعے گہری نیند سونے کے لئے تباہ ہوتے ہیں اور یہ مبتدیان تنویعی عمل کی کامیابی میں ایک رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ عامل کو چاہئے کہ وہ اس قسم کے معمول کو پُر سکون کرنے کا کوشش کرے اور اسے یہ بتائے کہ آپ پر باآسانی نیند بخاری ہو جائے گی۔ آپ کو بس یہ چاہئے کہ میں جو کچھ کہوں اس کی طرف مکمل توجہ دیں۔ کوئی آپ پر تنویعی ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTIONS) کا اثر شروع ہوگا آپ کو نیند آنے لگے گی۔ یہ آپیں معمول کی حالت کو پُر سکون کرنے میں مدد دیں گی اور اس پر عمل توہم کرنے میں آسانی ہے گی۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ عمل توہم شروع کرنے سے پہلے یہ طریق کار اختیار کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے اور صرف اسی طریقے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور کوئی گھنٹے بے کار محنت نہیں کرنا پڑتی۔ پہلے معمول کو یہ بتانا چاہئے کہ میں آپ کو تنویعی عمل کے لئے تیار کر رہا ہوں تاکہ آپ گہری نیند سو سکیں۔ اس سے معمول کے دل میں یہ ایمان پیدا ہوگا کہ وہ جلد ہی تنویعی عمل کے ذریعے گہری نیند سوجائے گا۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ ہم میں سے اکثر لوگوں پر فوراً گہری نیند بخاری نہیں ہوتی بلکہ یہ عمل آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور مختلف مرحلوں میں مکمل ہوتا ہے اور آخر کار ہم گہری نیند سوجاتے ہیں۔ تنویعی عمل کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے اور معمول پر آہستہ آہستہ گہری نیند بخاری ہوتی ہے۔ لہذا عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ بڑی

مہارت سے کام لیتے ہوئے معمول کو گہری نیند تک پہنچنے کے لئے مختلف مرحلوں سے ایک ایک کر کے گزرائے حتیٰ کہ معمول پر گہری نیند طاری ہو جائے۔

دوسرا باب

معمول کو ہیناٹرم کے لئے تیار کرنا

اگر عامل اپنے فن میں مہارت رکھتا ہو تو ایک عام آدمی تنوی عمل کے ذریعے پانچ منٹ کے اندر اندر سو سکتا ہے۔ تنوی عمل کے لئے مناسب وقت کا تعین کرنا بہت اہم ہے۔ اگر کسی ایسے فرد کو تنوی عمل کے ذریعے سنانے کی کوشش کی جائے جو ابھی تنوی عمل کے لئے تیار نہیں تو ایسی صورت میں ناکامی یقینی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ذہنی طور پر تنوی عمل کے لئے تیار کرنا ضروری ہے یعنی معمول کو تنوی عمل کی کامیابی کے ساتھ تکمیل کے لئے تعاون کرنے پر پوری طرح آمادہ ہونا چاہیئے۔

پہلی مرتبہ جب کوئی شخص عامل کے پاس آتا ہے تو وہ عموماً تنوی عمل کو مذاق کا رنگ دینے کی کوشش کرتا ہے۔ معمول اکثر گھرایا ہوا ہوتا ہے اور تنوی عمل کے طریق کار کا اس پر اثر ہوتا ہے۔ یہ عموماً لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے تنوی عمل یعنی ہیناٹرم کے بارے میں پہلے ہی سے کچھ نہ کچھ پڑھ کر رکھا ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ بڑی مہارت سے نمٹنا پڑتا ہے اور انہیں اس بات پر آمادہ کرنا پڑتا ہے کہ وہ تنوی عمل کے لئے تعاون کریں اور مل کر تنوی ترتیب (SUGGESTION) دے اس کی طرف تیزی پوری توجہ دیں تاکہ عامل کے

فن سے پوری طرح ناامدہ اٹھا سکیں۔

تنوی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ عامل اور معمول کے درمیان مکمل تعاون ہو اور معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو۔ چنانچہ معمول پر تنوی عمل شروع کرنے سے پہلے عامل کے لئے لازمی ہے کہ وہ مکمل تعاون اور اعتماد کی فضا پیدا کرے۔ اگر عامل ایک مرتبہ تنوی عمل کرنے میں ناکام ہو جائے تو معمول ایک ایسا منفی رویہ اختیار کر لیتا ہے جو آئندہ کامیابی کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ تنوی عمل شروع کرنے سے پہلے معمول کے دل میں مکمل اعتماد پیدا کیا جائے۔

تنوی عمل کے ماہر کے پاس ایسے لوگ بھی آتے ہیں جو ہیناٹرم کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں۔ عامل کو چاہیئے کہ وہ ان لوگوں کی معلومات سے ناامدہ اٹھائے مثلاً جب میرے دفتر میں اس قسم کا کوئی شخص آتا ہے تو میں غوراً اپنی جیب سے کرشل بال (CRYSTAL BALL) نکالتا ہوں اور معمول کو دکھاتا ہوں اور پوچھتا ہوں کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ کس مقصد کے لئے استعمال ہوتا ہے؟ معمول مجھے بتاتا ہے کہ تنوی عمل کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے یعنی تنوی عمل کے دوران معمول کرشل بال پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے۔ میں فوراً کہتا ہوں کہ ہاں آپ بالکل درست کہہ رہے ہیں۔ میں اسی کرشل بال کو استعمال کرتے ہوئے تنوی عمل کے ذریعے آپ کو گہری نیند سلا دوں گا۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ معمول پہلے ہی کرشل بال اور تنوی عمل کا آپس کا تعلق بیان کر چکا ہے اور اس کے ذہن میں یہ بات موجود ہے کہ کرشل بال کی مدد

سے عامل معمول پر تنوی عمل کے ذریعے گہری نیند طاری کرتے ہیں۔ ایک لمحے کے لئے آپ اس نقطہ پر غور کریں کہ معمول خود اپنی زبان سے یہ بتا چکا ہے کہ کرشل بال تنوی عمل کے لئے استعمال ہوتا ہے گویا معمول اپنی بات کا ثبوت فراہم کرنے کے لئے فانی طور پر تیار ہے۔ ظاہر ہے کہ جب عامل اس شخص پر تنوی عمل شروع کرے گا تو معمول اپنی ہی ہوتی بات کا محسوس ثبوت فراہم کرے گا۔ اپنی کئی ہوتی بات کے درست ہونے کا ثبوت معمول کے اپنے لئے بھی ہو گا اور عامل کے لئے بھی۔ میرے خیال میں یہ ایک بہت ہی اچھا طریقہ ہے اور صرف یہ کہنے سے بہتر ہے کہ میں تمہیں کرشل بال کی مدد سے گہری نیند سلا دوں گا۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ دوسرا طریقہ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن پہلا طریقہ بہر حال بہتر ہے۔

پیکلوں میں تشکک پیدا کرنا

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ معمول کو یہ کیوں کہا جاتا ہے کہ وہ کرشل بال یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز پر اپنی نگاہوں کو مرکوز کرے۔ اصل میں اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ معمول کی پیکلیں نگاہوں کو مسلسل کسی چیز پر مرکوز کرنے سے تشکک جائیں اور وہ نیند کی کیفیت محسوس کرنے لگے۔ پیکلوں کی تشکک تنوی عمل کے لئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ تنوی عمل کے لئے چاہے کوئی بھی طریقہ استعمال کیا جائے معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا کرنے کی اہمیت کو ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیے۔ معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا کرنے کے لئے نگاہیں مرکوز کرنے اور تنوی ترغیب کے

طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ نگاہیں مرکوز کرنے کے لئے عامل چاہے کرشل بال یا ہینا ٹنوم کی ڈسک (HYPNODISC) یا کوئی اور چیز استعمال کرے اس کا مقصد بہر حال ایک ہی ہوتا ہے یعنی معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا کرنا اور اُن میں نیند کی سی کیفیت پیدا کرنا۔ جب معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا ہو جاتا ہے تو وہ ذہنی طور پر تنوی ترغیب (SUGGESTIONS) کا اثر قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ معمول پر یہ ظاہر نہیں کرنا چاہیے کہ اس کی پیکلوں میں جو تشکک پیدا ہوئی ہے اس کی وجہ ایک چیز پر نگاہیں مرکوز کرنا اور اسے مسلسل دیکھتے رہنا ہے بلکہ معمول پر یہ ظاہر کرنا چاہیے کہ اس کی وجہ عامل کی تنوی ترغیب (SUGGESTION) ہے جس کے نتیجے میں معمول پیکلوں میں تشکک اور بھاری پن محسوس کر رہا ہے اور اس پر نیند کی سی کیفیت طاری ہو رہی ہے۔

راز افشا ہونے کا خوف

عمل تنویم کی راہ میں معمول کا ایک خوف سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ وہ خوف ہے اپنے رازوں کے افشا ہونے کا۔ معمول کو یہ خطرہ ہوتا ہے کہ نیند کی حالت میں کہیں میں اپنے تمام راز نہ اگل دوں۔ ایک شخص کی زندگی میں ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جنہیں وہ چھپانا چاہتا ہے۔ یہ باتیں معمولی بھی ہو سکتی ہیں اور اہم بھی۔ بعض راز ایسے ہوتے ہیں جن کے افشا ہونے پر آدمی کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معمول یہ محسوس کرتا ہے کہ تنوی عمل کے ذریعے مجھ پر گہری نیند غالب

آجائے گی اور ہو سکتا ہے کہ میند کے دوران مجھ سے وہ تمام باتیں پوچھ لی جائیں جنہیں میں چھپاتا رہا ہوں۔ اسی خوف کی وجہ سے معمول یہ نہیں چاہتا کہ وہ مکمل طور پر بے سدھ ہو جائے۔ چنانچہ عامل کو پہلے کہہ مٹل کو پہلے یہ یقین دلانے کا قسم کا خوف ہے۔ بنیاد ہے کہ کیونکہ تنویری میند کے دوران کوئی بھی شخص اپنے راز نہیں اگلتا اور نہ ہی کوئی ایسی بات کہتا یا کوئی ایسا کام کرتا ہے جسے بھات ہوش وہ کہنا یا کرنا پسند نہیں کرتا۔ معمول کو یقین دلانا چاہیے کہ عمل تنویم کے بعد بھی اسے اپنے آپ پر مکمل کنٹرول حاصل ہے گا اور جب بھی وہ میند سے بیدار ہونا چاہے گا وہ فوراً بیدار ہو جائے گا اور اسے اس مسئلے میں کوئی مشکل پیش نہیں آئے گی۔

کیا معمول میند کی حالت میں اپنے راز بیان کرتا ہے؟

عامل کو چاہیے کہ وہ پیچیدگی سے بچنے کے لئے معمول سے زیادہ فنی بحث شروع نہ کرے کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو وہ مکمل طور پر عامل کے اختیار میں ہوتا ہے اور عامل کو اس پر مکمل کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ اس حالت میں معمول عامل کو وہ باتیں بھی بتا دیتا ہے جنہیں بھات ہوش وہ کبھی نہیں بتاتا۔ اگر معمول اس موضوع پر بات شروع کرے تو اسے بتانا چاہیے کہ گہری میند کی حالت میں بھی معمول وہ بات کبھی نہیں بتاتا جسے وہ چھپانا چاہتا ہے اور نہ ہی عامل اس سے اس کا کوئی راز اگلا سکتا ہے عموماً معمول عامل سے اس قسم کے موضوع پر بات نہیں کرتا لیکن اگر وہ ایسے موضوع پر بات چیت شروع

کر دے تو اسے بتانا چاہیے کہ عامل کو معمول کے رازوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ معمول کے راز معلوم کرنا چاہے بلکہ عامل کا مقصد تو یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے علم اور فن کی مدد سے معمول کے مسائل حل کرے اور اسے انجمنوں سے چھٹکارا دلائے۔ اگر معمول کو عامل پر اعتماد ہے تو وہ عموماً عامل کی اس وضاحت کو تسلیم کرے گا اور اس کے ساتھ ہر طرح سے تعاون کرے گا۔

لیکن کوئی شخص عامل پر اعتراض کر سکتا ہے کہ جب آپ معمول کو جو بات بتاتا ہے ہیں وہ درست نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو اسے کچھ بھی یاد نہیں رہتا۔ اپنی جگہ یہ اعتراض غلط نہیں۔ لیکن اعتراض کرنے والے کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عمل تنویم کا ماہر معمول سے جو کچھ کہہ رہا ہے وہ معمول کے اپنے فائدے کے لئے ہے کیونکہ اگر معمول کے ذہن پر یہ خوف طاری ہو گا کہ عامل اس کے راز معلوم کرے گا تو معمول پر ایک طرح کی بے چینی طاری ہو جائے گی اور اس اضطراب کی حالت میں اسے عمل تنویم کے ذریعے سلسلہ مشکل ہو گا۔ چنانچہ عامل معمول کو جو غلط بات بتاتا ہے وہ معمول کے فائدے کے لئے ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ معمول جس بات کو چھپانا چاہتا ہو وہی بات اس کی نفسیاتی بیماری کا سبب ہو۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ اکثر ڈاکٹر مرعین کو مطمئن کرنے کے لئے بعض اوقات دوا کے طور پر ایسی گولیاں دیتے ہیں جن میں دوا کے اجزاء نہیں ہوتے لیکن اکثر یہ سادہ گولیاں اس لئے دیتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں ایسا کر مرعین کو مطمئن کر کے اسے دوا کے لئے ضروری ہوتا ہے چنانچہ جب عامل معمول سے یہ کہتا ہے کہ عمل تنویم

کے دوران بھی معمول کے راز معلوم نہیں کئے جاسکتے تو اس کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ معمول کو عامل پر شک و شبہ نہ رہے اور معمول کسی قسم کا خوف محسوس نہ کرے کیونکہ ایک ایسا شخص جس پر یہ خوف طاری ہو کہ عمل تنویم کے دوران اس کے راز معلوم کر لئے جائیں گے اضطراب کا شکار ہو جائے گا اور ایسے شخص کو جو اضطراب میں مبتلا ہو عمل تنویم کے ذریعے سلاطین مشکل ہوگا۔ میں ایک مثال پیش کرتا ہوں جس سے آپ واقعی اس بات کے قائل ہو جائیں گے کہ عامل کو بعض اوقات مرلین کے فائدے کے لئے ایک ایسی بات بھی کہنی پڑتی ہے جو حقیقت کے برعکس ہوتی ہے۔

ایک عورت کا دلچسپ واقعہ

کافی عرصہ ہو میرے پاس ایک ایسی عورت علاج کے لئے بھیجی گئی تھی۔ وہ عورت ایک ماہر معالج کے زیر علاج تھی لیکن مسلسل علاج معالجے سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جسمانی طور پر وہ عورت بالکل ٹھیک تھا مگر عورت آخر یہ فیصلہ کیا کہ اس عورت کو علاج کے لئے عمل تنویم کے کسی ماہر کے پاس بھیجا جائے چنانچہ اس عورت کو میرے دفتر میں لایا گیا۔ میں نے عورت کے ساتھ بہت جیت سے فریضے اسے ہینا ٹرم کے لئے تیار کیا۔ میں نے عورت کے سامنے ہینا ٹرم کی ڈسک (HYPODISC) رکھی اور اس سے کہا کہ آپ مسلسل اس ڈسک کی طرف دیکھتی رہیں۔ اچانک عورت نے مجھ سے کہا کہ آپ مجھے اس طریقے سے ہینا ٹرم نہیں کریں گے جس طرح فلاں فلم میں کیا گیا تھا۔ جس فلم کے بارے میں عورت ملت

کر رہی تھی اس میں عمل تنویم کے لئے لنگے میں پہننے والا ایک پارلین لاکٹ استعمال کیا گیا تھا اور معمول سے کہا گیا تھا کہ وہ اس لہراتے ہوئے لاکٹ پر نظر میں جملے۔ میں نے بھی یہ فلم دیکھ کر کبھی بھی میں فوراً سمجھ گیا کہ یہ عورت ہینا ٹرم کے لئے لاکٹ کے استعمال کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ غلطی سے میں یہ لاکٹ گھر بھول آیا ہوں۔ میں نے عورت کو تجویز پیش کی کہ آج کا پروگرام ملتوی کر دیا جائے اور اس سے کہا کہ میں کل گھر سے یہ لاکٹ اپنے ساتھ لیتا آؤں گا۔ عورت مطمئن ہو گئی اور اس سے لنگے روز صبح ملاقات کے لئے وقت مقرر ہوا۔ جو پہنی وہ عورت چلی گئی میں نے اپنی سیکرٹری کو لاکٹ کے ڈیزائن کے بارے میں باقی طرح سمجھا کر بازار بھیجا اور اس سے کہا کہ وہ بالکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائے۔ اتفاق سے میری سیکرٹری بالکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائی۔

اب مجھے اس عورت کا انتظار تھا۔ وہ اگلے روز مقررہ وقت سے کچھ دیر پہلے میرے دفتر میں پہنچ گئی۔ وہ کافی خوش دکھائی دے رہی تھی۔ لاکٹ کو دیکھتے ہی اس نے کہا کہ ہاں بالکل ایسا ہی لاکٹ فلم میں ہینا ٹرم کرنے کے لئے استعمال کیا گیا تھا۔ میں نے پہلے تو اس بات پر معذرت کی کہ کل میرے پاس یہ لاکٹ موجود نہیں تھا اور معذرت کے بعد میں نے تو یہ عمل کا آغاز کیا۔ میں نے عورت سے کہا کہ میں تین تک گنتی کروں گا اور اس لاکٹ کو آپ کی آنکھوں کے سامنے لہراؤں گا۔ آپ کی ہلکیس پر بھل ہونے لگیں گے اور آپ گہری نیند سو جائیں گی۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ میں نے تین تک گنا اور وہ عورت پندرہ سیکنڈ کے اندر گہری نیند سو گئی۔ عورت مکمل طور پر میرے اختیار میں تھی۔ چنانچہ میں نے اسے بے خوابی کے مرض

سے نجات دلانے کے لئے تنویزی ترغیبات (SUGGESTIONS) دیں اور اسے یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ بغیر عامل کی مدد کے خود کو ہیناٹائز کر لیا کرے گی اور سوچایا کرے گی کہ ہیناٹائزم کے ذریعے عورت کا علاج بہت کامیاب رہا اور اسے نیند نہ آنے کے مرض سے مکمل طور پر نجات مل گئی۔ ایسا کیونکر ممکن ہوا؟ اس کی وجہ محض یہ تھی کہ اس عورت کو یقین تھا کہ لاکٹ کے اثر کی وجہ سے وہ فوراً ہیناٹائز ہو جائے گی۔ چنانچہ میں نے عورت کے اس پختہ یقین کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کسی اور طریقے کی بجائے لاکٹ استعمال کیا اور اس طرح میں اس عورت پر فوراً ہی تنویزی نیند طاری کرنے میں کامیاب رہا۔

فرض کریں کہ میں اس عورت سے یہ کہنا کہ خاتون لاکٹ کا استعمال ضروری نہیں کئی اور طریقوں سے بھی آپ پر تنویزی نیند طاری کی جاسکتی ہے اور آپ کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اگر میں واقعی عورت سے یہ بات کہتا اور اس پختہ یقین سے فائدہ نہ اٹھاتا تو لاکٹ کے اثر کے باوجود میں عورت کے ذہن میں موجود تھا تو یقیناً یہ میری بیوقوفی ہوتی۔ ظاہر ہے کہ عورت نے فلم میں لاکٹ کو ہیناٹائزم کے لئے استعمال ہوتے ہوئے دیکھا تھا اور اسے یقین تھا کہ لاکٹ کے ذریعے اسے بھی ہیناٹائز کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ عورت حال کا تعاضل یہ تھا کہ میں اس عورت کے پختہ یقین سے فائدہ اٹھانا۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا اور کامیاب رہا۔

آپ بھی یہ اصول یاد رکھیں کہ عامل کو موقع کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے اس سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے اسے اپنی ذہانت استعمال کرنی چاہیئے جس قسم کا معمول ہو ویسا ہی طریقہ اختیار کرنا چاہئے

تفسیر باب

ہر شخص کو ہیناٹائز کیا جاسکتا ہے

ہم میں سے ہر شخص ترغیب سے ضرور متاثر ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ کوئی شخص زیادہ متاثر ہوتا ہے اور کوئی کم۔ چنانچہ ہر شخص پر تنویزی عمل کامیاب ہو سکتا ہے لیکن اچھا معمول وہی ہے جس پر ترغیب کا اثر جلدی ہو۔ اس قسم کے معمول ایسا پر ہیناٹائزم کا مظاہرہ کرنے کے لئے بہترین ثابت ہوتے ہیں کیونکہ وہ ترغیب کا اثر فوراً قبول کرتے ہیں۔ اگر آپ ہیناٹائزم کے موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ ہم سوئیں سے پس آدمیوں کو ہیناٹائز کرنے میں کامیاب رہے لیکن بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ انہیں کبھی ہیناٹائز کرنے میں ناکامی نہیں ہوئی یا غرض اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کا جواب صرف ایک ہے یعنی اگر عامل تنویزی نیند طاری کرنے کے موثر طریقوں اور ان طریقوں کے صحیح استعمال سے واقف ہے تو پھر ناکامی کے اسانات بہت ہی کم ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ایسے معمول کے سلسلے میں کیا ردیہ اختیار کیا جائے جس پر تنویزی عمل کا اثر ہی نہ ہو؟ کیا ایسے معمول سے محض اس وجہ سے جان چھڑا ل جائے کہ وہ تو آرام سے بیٹھا ہے اور نہ ہی عامل سے تعاون کرنا چاہتا ہے؟ ہمارا جواب یہ ہے کہ اگر ہم صحیح طریقہ استعمال کیا جائے تو مشکل سے مشکل معمول کو

کو بھی سیدھے راستے پر لایا جاسکتا ہے۔ ہم پہلے ہی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ترفیب (SUGGESTION) کا انسان کے ذہن پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے اور ترفیب کے ذریعے آدمی کے رویہ میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ ہر روز انتہا رات، ریڈیو، ٹیلی ویژن اور فلموں میں مختلف چیزوں کے اشتہارات دیکھتے ہیں جن میں ان چیزوں کی خوبیاں بیان کی جاتی ہیں۔ ایک چیز کی مسلسل پلٹی سے متاثر ہو کر آخر ایک روز آپ وہ چیز خریدنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ یہ سب سلسل ترفیب کا معمولی کرشمہ ہے۔

مسلسل ترفیب دینے کا اصول

مائل کو چاہیے کہ وہ مسلسل ترفیب دینے کے اصول کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھے۔ چنانچہ ایک ایسے شخص کو جس پر بظاہر تنویدی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو مسلسل یہ بتاتے رہنا چاہیے کہ اس پر تنویدی مینڈطاری کی جاسکتی ہے۔ اگر عامل نے بے صبری کا مظاہرہ کرتے ہوئے معمول سے ایک مرتبہ بھی یہ کہہ دیا کہ اسے چنانچہ کرنا مشکل ہے تو اس کا معمول پر بہت بڑا اثر پڑے گا اور اسے چنانچہ کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ اگر کسی شخص پر تنویدی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو تو ہرگز بے صبری اور ناراضگی کا مظاہرہ نہ کریں۔ معمول سے کہیں کہیں گراگلیں اس پر اور زیادہ گہری مینڈطاری ہوگی۔ معمول کو یہ بتائیں کہ تنویدی عمل میں ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ مشکل سے مشکل معمول پر بھی تنویدی مینڈطاری کی جاسکتی ہے

بشرطیکہ اس مقصد کے لئے صبر و تحمل اور ذہانت سے کام لیا جائے۔

چنانچہ ترم کے لئے استعمال ہونے والے الفاظ کا اثر

بعض الفاظ انسان میں مخصوص قسم کی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی کھٹی چیز کا نام لیا جائے تو آپ کے من میں فوراً پانی آ جائے گا۔ چاہے کھٹی چیز موجود ہو یا نہ ہو۔ عمل تنوید میں بھی الفاظ کے اثرات سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ الفاظ میں بڑا اثر ہوتا ہے کیونکہ الفاظ ہی کے ذریعے ترفیب دی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ سو جاؤ اور مکمل سکون محسوس کرو تو اس شخص میں لازمی طور پر سکون کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اس کے برعکس اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ دیکھو تمہارے پاؤں کے ترفیب سانپ ہے تو اس شخص میں خوف اور ہیجان کی کیفیت پیدا ہوگی۔ چنانچہ مائل کا من ہے کہ وہ تنویدی عمل کے دوران اس قسم کی ترفیب دے جس سے معمول کے اندر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا ہو اور عامل اس مقصد کے حصول کے لئے دہری الفاظ استعمال کرے جو آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرتے ہوں۔ صرف اسی طریقے سے معمول کو گہری مینڈطاری لایا جاسکتا ہے۔

مسلسل ترفیب کا اثر

جہاں تک ترفیب (SUGGESTION) کے اثر انداز ہونے کا تعلق

ہے اس کا اخصار معمول کی اثر قبول کرنے کی صلاحیت پر ہے تاہم ایک بات یقینی ہے اور وہ یہ کہ اگر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرنے والے الفاظ کو مؤثر طریقے سے استعمال کیا جائے تو ان کا اثر ضرور ظاہر ہوتا ہے کیونکہ ترغیب میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کبھی شخص سے یہ کہیں کہ وہ کوئی چیز خلق کے راستے نکلنے کے بارے میں سوچے اور اس سے کہیں کہ وہ کوئی چیز نکلنے کے بارے میں سوچے گا اس کے گلے میں بالکل ایسی ہی کیفیت پیدا ہوگی جیسی گلے کی کوئی چیز نکلنے وقت پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جب آپ نکلنے کا ذکر کر رہے ہوں گے تو وہ آدمی خود بخود نکلنے لگے گا۔ ایک اور مثال لیجئے، ایک اجتماع میں اگر کوئی شخص کھانسنے لگے تو آپ دیکھیں گے کہ اچانک بہت سے دوسرے لوگ بھی کھنسا شروع کر دیں گے۔

ان چند مثالوں سے ہمارا مقصد یہ بتانا تھا کہ ترغیب چاہے الفاظ کے ذریعے ہو یا عمل کے ذریعے اس میں بے پناہ طاقت ہوتی ہے اور یہ ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔ عمل تو ہم کے دوران بھی اسی اصول کو استعمال کیا جاتا ہے۔ پناہیجہ عامل مناسب الفاظ کے ذریعے معمول کو ترغیب دیتا ہے۔ اس طرح عامل معمول کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت کو بیدار کرتا ہے اور آخر اس صلاحیت کو معمول پر استعمال کرتے ہوئے اسے گہری نیند سلا دیتا ہے۔

سگریٹ سے نفرت کرنے والے شخص کا واقعہ

کچھ عرصہ ہوا ایک ماہر نفسیات نے ایک شخص کو ہینا ٹرم کے لئے میرے پاس

بھیجا کیونکہ وہ ماہر نفسیات کافی کوشش کے باوجود اس شخص کو تنویدی نیند سلائے میں ناکام رہا تھا۔ اس شخص کے ساتھ بات چیت کے دوران مجھے معلوم ہوا کہ وہ ہینا ٹرم کے بارے میں کافی معلومات رکھتا ہے اور وہ تنویدی عمل کے کسی قسم کا خوف محسوس نہیں کرتا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر اس شخص پر تنویدی عمل کا اثر کیوں نہیں ہوتا۔ پناہیجہ میں نے اس شخص سے بات چیت کی اور اس سے یہ معلوم کیا کہ ہینا ٹرم کے بارے میں اس کے کیا خیالات ہیں؟ جس ماہر نفسیات کے پاس وہ علاج کی عرصہ سے گیا تھا اس نے تنویدی عمل کے لئے کیا طریقے استعمال کئے اور ان طریقوں کا اس شخص پر کیا اثر ہوا؟ اس شخص نے میرے ہر سوال کا مناسب جواب دیا اور مجھے بتایا کہ اس پر ترغیب (SUGGESTION) کا اثر ضرور ہوا تھا لیکن زیادہ نہیں۔ اس شخص سے میں نے جو سوالات کئے ان سے مجھے معلوم ہوا کہ وہ ایک اچھا معمول ثابت ہو سکتا ہے۔ تو پھر آخر کیا وجہ تھی کہ وہ ماہر نفسیات بس نے اس شخص کو میرے پاس بھیجا تھا تنویدی عمل میں ناکام رہا؟ یہ سوال بڑا پریشان کن تھا۔ اسی سوچ و سچار کے دوران میں اچانک اٹھا اور میں نے ایش ٹرے میں سے بجھے ہوئے سگریٹوں کو باہر پھینکا۔ ایش ٹرے میں بجھے ہوئے سگریٹوں کا دھیر لگ گیا تھا کیونکہ اس سے پہلے جو مریض میرے پاس آیا تھا وہ مسلسل سگریٹ پیتا رہا تھا۔ بجھے ہوئے سگریٹ پھینکنے کے بعد میں نے اس شخص سے کہا کہ اگر آپ سگریٹ پینا چاہیں تو بخوشی پی سکتے ہیں۔ اس شخص نے جواب دہ کہ میں سگریٹ نہیں پینا کیونکہ مجھے تو سگریٹ کے دھوئیں سے بھی نفرت ہے۔

مجھے معلوم تھا کہ یہ شخص جس ماہر نفسیات کے زیر علاج تھا وہ بہت زیادہ

سگریٹ پینے کا عادی تھا اور اکثر یہ ماہر نفسیات کام کے دوران بھی سگریٹ پیتا رہتا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ وہ اس شخص کو ہوتا کو کے دھوئیں سے بھی نفرت کرتا تھا۔ ہیناٹز کرنے میں ناکام رہا۔ یہ وہ معلوم کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو اس سے آگاہ کیا۔ اس نے تسلیم کیا کہ ہاں سگریٹ کا دھواں ہی وہ رکاوٹ تھی جو تنزیلی عمل کی کامیابی کی راہ میں مائل تھی۔

اب میں نے اس شخص کو ہیناٹز کرنے کا ارادہ کیا۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ آرام سے بستر پر لیٹ جائے اور اسے ترغیب (SUGGESTION) دی کہ جو تنزیلی موسیقی کا مخصوص ریکارڈ ختم ہو گا اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جو ریکارڈ بجانے والا تھا وہ ایک خاص قسم کا ریکارڈ ہوتا ہے جو برابر وقفوں کے بعد موسیقی پیدا کرتا ہے۔ جیسے گھڑی برابر وقفوں کے بعد ٹک ٹک کرتی ہے۔ اس قسم کی موسیقی تنزیلی نیند طاری کرنے کے لئے بڑی مفید رہتی ہے۔ میں نے اسے یہ ترغیب بھی دی کہ وہ برابر وقفوں کے بعد پیدا ہونے والی آواز کو توہر کے ساتھ سنے گا اور ہر مرتبہ جب یہ آواز سنائی دے گی تو وہ اپنے ذہن میں سوچاؤ کے الفاظ دہرائے گا۔ یہ ترغیبات (SUGGESTIONS) دینے کے بعد میں نے ریکارڈ بجا دیا اور پانچ منٹ کے بعد وہ شخص گہری نیند سو گیا۔ میں یہ دیکھنے کے لئے کرکیمول واقعی گہری نیند سوچکا ہے (HAND TEST, ARM TEST, EYE TEST) اور کئی دوسرے ٹسٹ آزمانے۔ یہ تمام ٹسٹ کامیاب تھے کیونکہ اس پر نینت گہری تنزیلی نیند طاری تھی۔ میں نے معمول کو ترغیب دی کہ وہ ماہر نفسیات جس کے وہ زیر علاج تھا آئندہ جب بھی تین ٹک گئے گا اس پر اسی قسم کی گہری نیند طاری

ہو جائے گی۔ میں نے معمول کو یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ عامل کی مدد کے بغیر بھی خود کو ہیناٹز کر لیا کرے گا۔ یہ کام مکمل کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو بلا بھیجا اور جب وہ میرے دفتر پہنچا تو میں نے اس کو اپنی کامیابی کے بارے میں بتایا اور اس کامیابی کی وجہ بھی بتائی۔ بعد میں اس ماہر نفسیات نے کام کے دوران سگریٹ پینا چھوڑ دیا۔ ماہر نفسیات کے علاج سے وہ شخص بالکل صحت یاب ہو گیا۔ اس سلسلے واقعو کو بیان کرنے سے مراد مقصد اپنی کامیابی کے قصے بیان کرنا نہیں بلکہ میں صرف یہ واضح کرنا چاہتا تھا کہ جب آپ کو تنزیلی عمل میں سسل ناکامی ہو تو ضروری ہے کہ آپ بعض دوسرے پہلوؤں پر بھی غور کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ وہ کونسی رکاوٹ ہے جو تنزیلی عمل کی راہ میں مائل ہو رہی ہے۔

عمل تنویم میں ناکامی کیوں ہوتی ہے؟

میں ایک بار پھر اپنے اس موقف کو دہرانا چاہتا ہوں کہ ہر شخص کو ہیناٹز کیا جاسکتا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ وہ طریقہ استعمال کریں جو معمول کے لئے مناسب ہو۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ آپ یہ معلوم کریں کہ معمول پر تنزیلی عمل کی کامیابی میں کونسی رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔ اگر صبر و تحمل سے کام لیا جائے تو یہ رکاوٹ معلوم کی جاسکتی ہے اور اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس رکاوٹ کو دریافت کرنا بعض اوقات مشکل ضرور ہوتا ہے لیکن نامکن نہیں ہوتا۔ مجھے اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں کئی مرتبہ ایسے لوگوں سے واسطہ پڑا ہے جن پر تنزیلی عمل

کرنے میں مجھے کافی دشواری پیش آئی لیکن آخر ہر کام میں نے اپنے علم اور تجربے کے ذریعے اس دشواری پر قابو پایا اور میں ان لوگوں پر تنوی عمل کرنے میں کامیاب رہا۔

معمول کے ساتھ اعتماد سے بات کریں

یاد رکھیں کہ آپ معمول سے اگر کوئی بات کہتے ہیں تو یہ بات انتہائی اعتماد سے کہنی چاہیے۔ مثلاً جب میں نے معمول کو بتایا کہ اس پر تنوی عمل صرف اس لئے ناکام ہوا کہ اسے سگریٹ کی بڑے نفرت تھی اور یہ بڑا تنوی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر رہی تھی تو میں نے یہ بات انتہائی اعتماد سے کہی۔ یقین اور اعتماد کے ساتھ بات کہنے کا معمول پر ضرور اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معمول نے میری اس بات کو تسلیم کیا کہ سگریٹ کے دھوئیں کی بڑی وہ وجہ تھی جو تنوی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر رہی تھی۔ معمول کو یہ یقین ہو گیا کہ اگر سگریٹ کے دھوئیں کی بڑے ہو تو اسے آسانی سے ہینٹاؤز کیا جاسکتا ہے۔ جب معمول نے ذہنی طور پر اس بات پر یقین کر لیا تو پھر ظاہر ہے کہ کوئی اور ایسی وجہ موجود نہ تھی جو تنوی عمل میں رکاوٹ پیدا کرتی۔ یہ وجہ دریافت کرنے کے بعد مجھے معمول پر تنوی عمل کرنے میں کوئی دشواری پیش نہیں آئی۔ میری کامیابی کی صورت دو وجوہات تھیں۔ پہلی وجہ تو یہ تھی کہ میں نے نفسیاتی اعتبار سے ایک صحیح طریقہ اختیار کیا اور دوسری وجہ یہ تھی کہ میں نے معمول کو تنوی عمل میں رکاوٹ کا جو سبب بتایا وہ بڑے یقین کے ساتھ بتایا۔

ہینٹاؤز کرنے کا ایک کامیاب طریقہ

اگے بڑھنے سے پہلے ہم آپ کو تنوی عمل کا ایک ایسا طریقہ بتاتے چلیں جو ایسے لوگوں پر بہت کامیاب ثابت ہوا ہے جو شکل سے ہینٹاؤز ہوتے ہیں۔ یہ تو آپ جانتے ہیں کہ تنوی عمل کے لئے گلے کا لاکھڑا یا کرسٹل بال وغیرہ استعمال ہوتے ہیں جنہیں معمول کی آنکھوں کے قریب دائیں بائیں حرکت دی جاتی ہے یا پھر ہینٹاؤز م کے لئے گھڑی کا دائیں بائیں حرکت کرتا ہوا پنڈولم استعمال ہوتا ہے۔

ان لوگوں کے لئے حملہ کے پاس پنڈولم والا کلاک موجود ہے میں تنوی عمل کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ تجویز کرتا ہوں۔ معمول سے کہیں کہ آپ کلاک سے چند منٹ کے فاصلے پر آرام سے بیٹھ جائیں اور کلاک کے پنڈولم پر توجہ مرکوز کر دیں۔ معمول کو بتائیں کہ جب آپ ادھر ادھر چمکتے ہوئے پست ڈولم پر نظریں جمائے رکھیں گے تو آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول پنڈولم پر نظریں جمائے تو اس سے کہیں کہ پنڈولم کے ساتھ ساتھ آنکھوں کو ادھر ادھر حرکت دینے میں آپ کو کافی دقت محسوس ہو رہی ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ گہری نیند سو جائیں۔ اس کے بعد چند منٹ وقفہ دیں اور معمول کو پھسپس ترغیب دیں کہ پنڈولم پر نظریں جمائے سے اس کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور نیند طاری ہو رہی ہے۔ معمول کو ہدایت کریں کہ پنڈولم کی ہر حرکت کے ساتھ وہ خود سے کہے سو جاؤ۔ آپ یقین کریں کہ اس طریقے کے ذریعے معمول جلد

ہی تھک جائے گا اور اگر آپ نے اس طریقے پر نہارت سے عمل کیا تو وہ
گہری تنویدی نیند کے لئے بالکل تیار ہوگا۔ ہپناٹزم کے اس طریقے کو ذاتی
ہپناٹزم (SELF-HYPNOSIS) کے لئے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ اکثر بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔

ہیپنوتا باپ

معمول ہپناٹائز ہو چکا ہے یا نہیں؟

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا معمول پرواتمی گہری نیند طاری ہے عموماً آئی
ٹسٹ (EYE TEST) سے مدد لی جاتی ہے کیونکہ یہ سب سے موثر طریقہ
ہے جس سے یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ معمول کس حد تک عمل تنوید کے زیر اثر ہے۔
عمل تنوید کے دوران جب معمول آنکھیں بند کر لیتا ہے اور عامل یہ محسوس کرتا ہے کہ
اس پرتنویدی نیند طاری ہو چکی ہے تو وہ معمول کو ترغیب دیتا ہے کہ میں بین ملک
گنوں کا گارنٹم آنکھیں کھول سکتے ہو تو کھول دو لیکن تم ہرگز وہ آنکھیں نہیں کھول سکو
گے۔ فرض کریں کہ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پرتنویدی طاری ہو چکی ہے اسے
اس قسم کی ترغیب دیتے ہیں لیکن آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا
ہے یا یہی صورت میں آپ کیا کریں گے؟ صاف ظاہر ہے کہ آپ معمول پرتنویدی نیند
طاری کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اب آپ کیا کریں؟ کیا آپ
معمول سے یہ کہیں کہ تم میرے ساتھ تعاون نہیں کریں گے یا اس سے یہ کہیں کہ تم
اچھے معمول نہیں ہو؟ ہرگز نہیں۔ آپ معمول سے اس قسم کی کوئی بات نہ کریں۔ اگر
آپ نے معمول سے اس قسم کی بات کہی تو یاد رکھیں کہ آپ اس پرتنویدی نیند طاری
کرنے میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ اکثر عامل اس قسم کی مشکل صورتحال،



سے دوچار ہوتے ہیں۔

معمول پر ہپناٹزم کا اثر معلوم کرنے کا طریقہ

میں آپ کو ایک ایسا طریقہ بتاتا ہوں جس کی مدد سے آپ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ معمول کی حد تک عمل تنویم کے زیر اثر ہے۔ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ معمول کو معلوم نہیں ہوگا کہ آپ اس بات کا اندازہ لگا لے رہے ہیں کہ اس پر ہپناٹزم کا عمل کامیاب ہوا ہے یا نہیں۔ اس طرح عامل کی صلاحیتوں کے بارے میں معمول کے دل میں شک و شبہ پیدا نہیں ہوگا اور آج سحر کار عامل معمول پر نیند طاری کرانے میں ضرور کامیاب رہے گا۔

اس طریقے کے تحت آپ ہپناٹزم کی ڈسک، کرشل بال، لاکوٹ یا کلاک کا ہتھوڑا پنڈوٹ یا ایسی قسم کی کوئی چیز جو ہپناٹزم کے لئے استعمال ہوتی ہے شتوب کر رہے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ وہ اپنی نظریں اس چیز پر جما دے۔ اس کے بعد آپ اسے ہپناٹزم کے قاعدے کے مطابق ترغیب (SUGGESTIONS) دینا شروع کرتے ہیں۔ آخر کار ایک چیز کو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے معمول کی آنکھیں تنک جاتی ہیں اور وہ اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اب آپ کے لئے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آیا معمول واقعی سوچا ہے یا اس نے تنکھان کا کدھر سے آنکھیں بند کر لی ہیں۔ فرض کریں کہ آپ معمول پر کائی ٹسٹ (EYE TEST) آزماتے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ میں تین گنوں کا تم آنکھیں

کھولنے کی کوشش کرو گے لیکن آنکھیں کھولنے میں ناکام رہو گے۔ فرض کریں کہ آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ مکمل طور پر ناکام ہو گئے ہیں۔ ایسی صورت میں معمول دو باتیں سوچے گا پہلی یہ کہ میں ایک اچھا معمول نہیں اور دوسری یہ کہ آپ ایک اچھے عامل یعنی ہپناٹسٹ (HYPNOTIST) نہیں کیونکہ آپ اسے ہپناٹزم کرنے میں ناکام رہے ہیں اگر معمول نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ اچھے عامل نہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ ہمیشہ کے لئے آپ کی گرفت سے نکل گیا۔ یہی وہ مقام ہے جہاں اکثر عاملوں کو ناکامی کا مزہ دیکھنا پڑتا ہے۔ ہپناٹسٹ اس پر فطرتی سے بچنے کے لئے عامل کو چیلے کہ وہ مندرجہ ذیل طریقے پر عمل کرے۔

یعنی جب معمول آنکھیں بند کرے تو اسے یہ ترغیب دے تم اپنے جسم کو ہلکا پھلکا محسوس کر رہے ہو۔ میں تین تک گنوں کا تو تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کر رہے ہو۔ معمول کو کئی بار یہ ترغیب دیں اور کئی بار تین تک گنیں تاکہ معمول کی نیند زیادہ سے زیادہ گہری ہو جائے۔ جب ایسا کرتے ہوئے مناسب وقت گزر جائے تو پھر آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول پر واقعی گہری نیند طاری ہو چکی ہے آئی ٹسٹ آزما سکتے ہیں۔

آئی ٹسٹ

اس بات کے انتہاء میں ہے کہ عامل اسے کیا حکم دیتا ہے۔ چنانچہ آپ کے عمل کا وقت آپ بچا ہے۔ اس موقع پر آپ معمول کو یہ ترغیبات دیں گے:

”جب میں تین تک گئی ہوں گا تو تم اپنی آنکھیں کھولو گے اور کرکشل بال دیا جو بھی چیز ہینڈلزم کے لئے استعمال کی گئی ہو، اس کے طرف دیکھو گے۔ اس کے بعد جب میں تین تک دوبارہ گنوں گا تو پھر سے بہت ہی گہری نیند سوجاؤ گے۔ یہ ترغیبات دینے کے بعد عامل تین تک گنتا ہے اور معمول آنکھیں کھول کر کرکشل بال کی طرف دیکھتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر بعد عامل پھر تین تک گنتا ہے۔ اگر ایسا کرتے ہی معمول آنکھیں بند کر لے تو اس کا مطلب ہوگا کہ اس پر ہینڈلزم مکمل طور پر کامیاب رہا ہے کیونکہ معمول نے عامل کی تمام ہدایات پر پوری طرح عمل کیا ہے۔

اگر معمول نے عامل کی ہدایات پر مکمل طور پر عمل کیا ہو اور چوتھی عامل نے تین تک گنتی مکمل کی ہو اس نے آنکھیں بند کر لی ہوں لیکن عامل یہ چاہتا ہو کہ وہ مزید تلی کرے کہ معمول واقعی مکمل طور پر ہینڈلزم کے زیر اثر ہے تو عامل کو چاہیے کہ وہ معمول کو یہ ہدایت دے کہ میں پھر تین تک گنوں گا اور تم اپنی آنکھیں پھر کھول دو گے لیکن جب میں چنگی بجاؤں گا تو تم پھر سے گہری نیند سوجاؤ گے۔ اگر معمول عامل کی ان ہدایات پر مکمل طور پر عمل کرے اور اس کے چہرے سے ایسا معلوم ہو کہ وہ گہری نیند میں ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اس پر ہینڈلزم کا عمل مکمل طور پر کامیاب رہا ہے اور معمول پر گہری نیند طاری ہے۔

معمول کے چہرے کے تاثرات

یاد رکھیں کہ ایک ماہر عامل کو معمول کے چہرے کی کیفیت سے کافی حد تک یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ معمول پر نیند طاری ہے یا نہیں اور اگر نیند طاری ہے تو وہ کتنی گہری ہے۔ جیسے جیسے آپ کو ہینڈلزم سے متعلق تجربہ حاصل ہوتا جائے گا آپ بھی اس قسم کا اندازہ لگانے میں ماہر ہو جائیں گے۔

معمول کی نیند کتنی گہری ہے

اب آپ معمول پر دو کامیاب تجربات کر چکے ہیں جن کا مدد سے آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ معمول پر واقعی ترقی تو یہ نیند طاری ہے۔ اب آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ یہ نیند کتنی گہری ہے مزید تجربات کر سکتے ہیں۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ میں نے آپ کو یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول سوچکا ہے یا نہیں جو طریقہ بتایا ہے اس میں عامل معمول سے یہ نہیں کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تم جاگ جاؤ گے بلکہ وہ معمول سے صرف یہ کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تم اپنی آنکھیں کھول کر فلان چیز کی طرف دیکھو گے۔ یاد رکھیں کہ محض آنکھیں کھولنے سے معمول ترقی نیند سے بیدار نہیں ہوتا۔ وہ آنکھیں کھولنے کے باوجود ترقی عمل کے زیر اثر ہوتا ہے۔ فرض کریں کہ آپ کسی شخص پر ترقی عمل

کرتے ہیں لیکن اس شخص پر تنویٰ نیند طاری نہیں ہوتی اور وہ صرف تھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر لیتا ہے۔ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا ہے یا نہیں میرا بتایا ہوا طریقہ استعمال کرنے کا۔ بھائے اس سے یہ کہتے ہیں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم جاگ جاؤ۔ ذرا غور کریں کہ آپ ایک ایسے شخص کو جاگنے کے لئے کہہ رہے ہیں جو سویا ہی نہیں۔ ایسی صورت میں وہ شخص آپ کو ہینا ٹرم کا ماہر سمجھے گی۔ بھائے ناٹری سمجھے گا اور اس طرح اسے آپ پر اعتماد نہیں رہے گا۔ لیکن اگر آپ نے میرا بتایا ہوا طریقہ استعمال کیا تو آپ کو شرمندگی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا کیونکہ آپ نے معمول کو آنکھیں کھول کر ایک چیز کو دیکھنے کے لئے کہا تھا، جاگنے کے لئے نہیں کہا تھا۔ فرض کریں کہ وہ شخص واقعی تنویٰ نیند کی حالت میں ہے تو ظاہر ہے کہ وہ آنکھیں کھولے گا، آپ کی تائی ہوئی چیز کو دیکھے گا اور جب آپ دوبارہ تین تک گنیں گی یا چینی بجا دیں گے تو وہ آپ کی ہدایت کے مطابق آنکھیں بند کرے گا اور گہری نیند میں چلا جائے گا۔

ایک سوال آپ کے ذہن میں ضرور پیدا ہوا ہوگا۔ آپ مجھ سے یقیناً پوچھیں گے "فرض کریں میں کسی شخص پر تنویٰ عمل کرنا ہوں اور یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا ہے یا نہیں میں اسے یہ ہدایت دیتا ہوں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم آنکھیں کھول کر کرکشل بال کو دیکھو گے اور پھر سب میں دوبارہ تین تک گنوں گا تو تم آنکھیں بند کر لو گے اور گہری نیند میں چلے جاؤ گے۔" چنانچہ آپ یہ ہدایت دینے کے بعد تین تک گنتے ہیں اور معمول آنکھیں کھول کر کرکشل بال (یا جو بھی چیز)

تین تک گنتے ہیں یا چینی بجاتے ہیں تو وہ آنکھیں بند نہیں کرتا۔ ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟ یہ سوال بہت اہم ہے چونکہ اگر معمول تین تک گنتی یا چینی کے باوجود آنکھیں بند نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ تنویٰ نیند کی حالت میں نہیں تھا اور اس نے صنف تھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر رکھی تھیں۔ ایسی صورت میں آپ کو چاہیے کہ معمول کو پھر سے ہینا ٹرم کرنے کی کوشش کریں اور جب معمول آنکھیں بند کرے تو پھر اسی ٹسٹ کے ذریعے یہ معلوم کریں کہ وہ واقعی تنویٰ حالت میں ہے یا نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دوبارہ معمول پر تنویٰ نیند طاری کرنے میں ناکام رہیں۔ ایسی صورت میں آپ ہرگز ناامید نہ ہوں گا مگر یہ ذکر میں اور دوبارہ کوشش کریں۔ اگر معمول آپ سے پوچھے کہ تین تک گنتی کے باوجود میری آنکھیں کیوں بند نہیں ہوئیں تو آپ اسے بتائیں کہ اس بات کا تنویٰ عمل سے کوئی تعلق نہیں۔ یہ صرف معمول پر نیند طاری کرنے کے عمل کی ایک کڑی ہے اور ایسا اکثر ہوتا ہے۔ اس طرح کامل کی صلاحیتوں پر معمول کا اتنا بھروسہ نہ کریں کہ اسے اس طریقے کی مدد سے ہمیشہ کامیابی حاصل کی ہے اور مجھے یقین ہے کہ آپ بھی اس طریقے پر عمل کر کے یقیناً کامیاب رہیں گے۔

اب فرض کریں کہ اس طریقے پر عمل درآمد کے دوران آپ محسوس کرتے ہیں کہ معمول پر آپ کی ہدایت کا اثر نہیں ہو رہا۔ مثلاً معمول شذرع میں آنکھیں بند کر لیتا ہے اور جب آپ تین تک گنتے ہیں تو وہ آنکھیں کھول کر کرکشل بال دیا جو بھی چیز ہینا ٹرم کے لئے استعمال کی گئی ہو، کی طرف دیکھتا ہے لیکن جب آپ

کرنا۔ ایسی صورت میں آپ معمول پر تنوی عمل کے لئے کوئی نیا طریقہ آزمائیں۔ یا پھر آپ معمول کو اگلے روز آنے کے لئے کہیں اور اسے بتائیں کہ میں آہستہ آہستہ نہیں تنوی عمل کے لئے کر رہا ہوں۔ اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی معمول یقیناً عرصہ کرے گا کہ خرابی خود اس میں ہے اور عامل آہستہ آہستہ اسے تنوی عمل کے لئے تیار کر رہا ہے۔ آپ معمول کو ہرگز نہ بتائیں کہ آپ نے اسے ہیناٹمز کرنے کی کوشش کی تھی بلکہ اسے یہ تاثر دیں کہ دراصل آپ ابھی اسے ہیناٹزم کے لئے تیار کر رہے تھے اس طرح اس کے ذہن میں یہ شبہ پیدا نہیں ہوگا کہ عامل اسے سلانے میں ناکام رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر معمول کو ایک بار یہ احساس ہوگا کہ دراصل عامل نے اسے تنوی نیند سلانے کی کوشش کی ہے اور ناکام رہا ہے تو پھر آئندہ عامل کے لئے کامیابی مشکل ہو چکے گی۔ چنانچہ اگر آپ معمول کو تنوی نیند سلانے میں ناکام رہیں تو اسے ہمیشہ یہی بتائیں کہ میں ابھی تمہیں ہیناٹزم کے لئے تیار کر رہا ہوں اور اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔

ہیناٹزم کیلئے ایک اور مؤثر طریقہ

میں آپ کو ہیناٹزم کے لئے ایک اور مؤثر طریقہ بتاتا ہوں۔ آپ عام قسم کا تھری بیٹا ایک فٹ لمبا دھنگ لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک انگوٹھی باندھ دیں۔ دھاگے کا دوسرا سر معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی درمیان انگلی (MIDDLE FINGER) سے باندھ دیں۔ معمول کو وایت دیں کہ وہ اپنا بازو

سخت کر کے بائیں سرہم آگے بڑھائے۔ اب معمول کو ہایت دیں کہ وہ آنکھیں بند کرے جب معمول آنکھیں بند کرے تو اسے ترغیب (SUGGESTION) دیں کہ تمہارا بازو بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور انگوٹھی کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ تمہارا بازو تھک چکا ہے اور رقم جو بنی بازو کو نیچے کر دے گی تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ یہ بات تو آپ بھی یقیناً جانتے ہیں کہ ایک آدمی اپنے بازو کو زیادہ دیر تک اس حالت میں نہیں رکھ سکتا۔ چنانچہ عامل اس حقیقت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے معمول کو یہ ترغیب دیتا ہے کہ انگوٹھی بھاری ہوتی جا رہی ہے جس کی وجہ سے تمہارا بازو تھک گیا ہے۔ جب عامل بار بار یہ ترغیب دے گا تو ظاہر ہے کہ معمول پر اس کا اثر پڑے گا اور وہ آہستہ آہستہ اپنے بازو کو نیچے کرنے لگے گا۔ جو بنی معمول بازو نیچے کرنا شروع کرے عامل کو چاہئے کہ وہ اس ترغیب کو دہراتا رہے کہ تمہارا بازو تھک چکا ہے۔ تم اسے نیچے کرنا چاہتے ہو۔ اس طرح معمول مکمل طور پر عامل کے زیر اثر ہو جائے گا۔ اگر اس طریقے پر مہارت کے ساتھ عمل کیا جائے تو ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

معمول میں ہیناٹمز ہونی کی کتنی صلاحیت ہے؟

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی کی جاسکتی ہے۔ آپ نے دھاگے کے ایک سرے پر انگوٹھی باندھی ہوئی ہے اور دھاگے کا دوسرا سر معمول کی انگلی کے ساتھ بندھا ہوا ہے چنانچہ یہ ایک طرح سے گھڑی کا پنڈولم بن گیا ہے۔ پہلے کی

پانچواں باب

ہینا ٹرم کے خاص طریقے

اس باب میں ہم آپ کو توحی عمل کے لئے بعض خاص طریقے بتائیں گے ہم پہلے بھی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ایک شخص میں قوت ختمیل جتنی زیادہ ہوگی جتنا ہی اچھا معمول ثابت ہوگا۔ خلا اگر ایسے لوگوں کو کہا جائے کہ آپ کو نیند آرہی ہے تو وہ واقعی نیند کی کیفیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اسی طرح اگر ان سے کہا جائے کہ آپ کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے تو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ واقعی ان کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے۔

ہینا ٹرم کیلئے کس قسم کے لوگ زیادہ موزوں ہوتے ہیں

بچے بھی ہینا ٹرم کے لئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑوں کے حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب عامل انہیں سٹلانے کے لئے ترغیب دیتا ہے تو وہ فوراً عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں اور عامل سے زیادہ سوالات بھی نہیں پوچھتے۔ اس کے علاوہ بچوں میں قوت ختمیل بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ ہر طرح کی کیفیت کو محسوس کر سکتے ہیں اسی طرح

طرح آپ معمول کو ترغیبات دیتے ہیں اور اسے ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آنکھیں بند کرے۔ جب وہ آنکھیں بند کر لیتا ہے تو آپ اسے ترغیب دیتے ہیں کہ لاگو ٹوٹی دائرے کی شکل میں گھومتا شرفخ ہوگئی ہے۔ اب اگر آپ معمول کو یہ ہدایت بھی دیں کہ اپنے ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ سیدھا کر دو تب بھی آپ دیکھیں گے کہ معمول اپنے ہاتھ کو دائرے کی شکل میں حرکت دینے لگا ہے۔ کیونکہ وہ آپ کی ترغیب کا اثر قبول کرنے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہ ایک قسم کا امتحان ہے جس سے آپ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ معمول میں عامل کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کتنی صلاحیت ہے۔ عموماً دس میں سے نو آدمیوں پر یہ ٹسٹ کامیاب رہتا ہے۔ اگر کسی شخص پر یہ ٹسٹ ناکام ہو جائے تو آپ پریشان نہ ہوں بلکہ اس معاملہ کو ہنسی میں ڈال دیں اور معمول سے کہیں وہ ہینا ٹرم کے لئے تیار ہو جائے۔ لیکن اگر معمول پر ٹسٹ کامیاب نہ ہو تو آپ اسے بتائیں کہ تم ہینا ٹرم کیلئے بہت موزوں ہو کیونکہ تم میں عامل کی ہدایت پر عمل کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔



وہ لوگ بھی جو اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں ہینڈ ٹرم کے لئے بہت متوزن رہتے ہیں۔

معمول کو ہینڈ ٹرم کیسے تیار کیا جائے

اگر تمام لوگوں میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی آئی صلاحیت ہوتی جس کا پچھلی سطروں میں ہم نے ذکر کیا ہے تو عامل کا کام بہت آسان ہوتا۔ لیکن حقیقتاً ایسا نہیں یہی وجہ ہے کہ عامل کو معمول میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا پڑتی ہے۔ اب ہم آپ کو بتائیں گے کہ یہ صلاحیت کیسے پیدا ہوگی۔

معمول سے کہیں کہ وہ اپنا آنکھیں بند کرے۔ لئے ہدایت دیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ ایک کلاس روم میں بیٹھتا ہے اور اس کے سامنے دیوار پر تختہ سیاہ (BLACK BOARD) ہے۔ معمول سے پوچھیں کہ کیا تمہیں تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے؟ اکثر معمول آپ کو بتائیں گے کہ ہاں مجھے تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے۔ اب آپ معمول سے کہیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ تختہ سیاہ پر ایک بڑا سا دائرہ بنا رہا ہے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا یہ تصور اس کے ذہن میں پیدا ہوا ہے معمول یقیناً آپ سے کہے گا کہ ہاں۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ وہ اس دائرے کے درمیان میں انگریزی کے حرف x کی شکل بنائے۔ معمول سے پوچھیں کہ اسے دائرہ اور اس کے اندر x کا حرف دکھائی دے رہا ہے۔ جب معمول یہ کہے کہ ہاں مجھے دائرہ اور اس کے اندر x کا حرف دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے

ہدایت دیں کہ وہ x کے حرف کو اپنے ذہن سے مکمل طور پر مٹا دے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے؟ اگر معمول کہے کہ ہاں مجھے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ آپ نے معمول میں ہدایت سے اثر قبول کرنے کا کافی صلاحیت پیدا کر دی ہے۔ اب معمول سے کہیں کہ جس جگہ اس نے پہلے x کا حرف لکھا تھا اسی جگہ اب وہ A تحریر کرے۔ ایک بار پھر معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے حرف A دکھائی دے رہا ہے۔ اگر وہ کہے کہ ہاں مجھے A دکھائی دے رہا ہے تو اسے ہدایت دیں کہ وہ A کو مکمل طور پر مٹا کر حرف B تحریر کرے۔ جب معمول آپ کو بتائے کہ ہاں اسے دائرے کے اندر حرف B دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے ہدایت دیں کہ وہ دائرے کے اندر اسی طرح C تک تمام حرف لکھے اور اگلے حرف لکھنے سے پہلے پچھلے حرف کو مکمل طور پر مٹا دے۔ معمول کو یہ ترغیب بھی دیں کہ جب وہ آخری حرف یعنی C تک پہنچے گا تو وہ گہری نیند سوچا ہوگا۔ چنانچہ جب معمول اپنے ذہن میں ایک حرف کو مٹا کر دوسرا حرف لکھنے کے عمل میں مصروف ہو تو آپ ساتھ ساتھ اسے گہری نیند کی ترغیب بھی دیتے جائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ تھوڑی نیند طاری کرنے کے لئے یہ طریقہ بہت ہی کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اگر کسی شخص کو اسے بی سی یاد نہ ہو تو آپ اس مقصد کے لئے ایک سے تین تک گنتی کے حروف بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ طریقہ بالکل وہی ہوگا جو ابے بی کے لئے بتایا گیا ہے۔ تھوڑی عمل کے دوران عامل کو بعض اوقات ایک بڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے یعنی تھوڑی نیند کے لئے جتنی دیر تک عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز کرنی چاہیئے۔ معمول اتنی دیر تک توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ جب معمول سے اس مسئلے میں پوچھا جاتا

ہے تو وہ بتاتا ہے کہ اس کے خیالات بھٹکنے لگتے ہیں اور وہ کوشش کے باوجود عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ ظاہر ہے کہ عامل کو اس مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل تلاش کرنا پڑتا ہے کیونکہ اگر معمول کی توجہ عامل کی ہدایت پر مرکوز نہیں ہوگی تو اس پر بخوبی نیند طاری کرنا ناممکن ہوگا۔ ہم نے تختہ سیاہ پر دائرے کے اندر صرف کاجو طریقہ اور پر بیان کیا ہے وہ معمول کی توجہ کو مرکوز رکھنے کے لئے بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس طریقے کی مدد سے عامل کو معمول کے ذہن پر مکمل قابو حاصل ہو جاتا ہے اور معمول کی توجہ ادھر ادھر نہیں بھٹکتی اور اس طرح معمول پر جلد ہی بخوبی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے جن کی توجہ بخوبی عمل کے دوران بھٹکنے لگتی ہے تختہ سیاہ کا طریقہ بہترین ہے۔

طریقہ کے ذریعے ہینڈ ٹرم

اب ہم آپ کو ہینڈ ٹرم کے لئے ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی بہت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ آپ نے بازار میں بین کی شکل کی ٹارچ منور دیکھی ہوگی جس میں جو فیمل سیل ڈالے جاتے ہیں۔ اس طریقے کے دوران کچی ٹارچ استعمال کی جاتی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھایا جاتا ہے۔ عامل اپنی ٹارچ روشن کر کے اسے معمول کی دونوں میسے کسی ایک آنکھ کے قریب لے جاتا ہے اور معمول کے کتابے کو وہ ٹارچ کے بلب پر نظر میں جمادے۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی۔ اب عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں پانچ

ایک گزوں گا۔ تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی اور تم گری نیند سو جاؤ گے۔ عامل آہستہ آہستہ گنا شروع کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ وہ معمول کے چہرے کے اشارات کا بھی مشاہدہ کرتا جاتا ہے۔ اگر معمول پانچ ایک گنی کے باوجود آنکھیں بند نہ کرے تو عامل معمول سے کہتا ہے کہ جب تمہاری آنکھیں تھک جائیں تو تم انہیں بند کر سکتے ہو۔ اس کے بعد عامل معمول سے کہتا ہے کہ جس آنکھ سے تم پانچ کے بلب کو دیکھ رہے ہو تمہیں کچھ دیر بعد اس آنکھ میں ایک سرخ دائرہ دکھائی دے گا۔ جو بھی تمہیں یہ سرخ دائرہ دکھائی دے تم فوراً مجھے بتانا۔ عامل دھیمی اور نرم آواز میں کئی مرتبہ اس ہدایت کو دہراتا ہے۔ محفوظی دیر بعد معمول پر اس ترغیب کا اثر ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ جب معمول عامل کو یہ بتاتا ہے کہ میں مجھے سرخ دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ چند لمحوں بعد یہ سرخ دائرہ غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ تمہیں ارغوانی (PURPLE) رنگ کا دائرہ دکھائی دے گا۔ جو بھی تمہیں ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے تم فوراً مجھے بتاؤ گے۔ اگر چند لمحوں بعد معمول کے کہ میں مجھے ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ معمول عامل کی ہدایت سے متاثر ہوتا ہے اور عامل اس سے جس رنگ کا دائرہ بھی دیکھنے کے لئے کہے گا معمول کو فوراً اسی رنگ کا دائرہ دکھائی دے گا۔ ظاہر ہے کہ معمول عامل کی تمام ہدایات سے متاثر ہو رہا ہے اور اسے گری نیند سنانا اب بالکل آسان ہے۔ چنانچہ جب عامل معمول کو ایک رنگ کے بعد دوسرے رنگ کا دائرہ دیکھنے کی ہدایت دے رہا ہو تب تو ساتھ ساتھ وہ معمول کو یہ ہدایات بھی دیتا جاتا ہے کہ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کر

ہے ہوا و جلد ہی تم پر گہری نینطاری ہو جائے گی۔ عامل بار بار نرم اور دھیمی آواز میں اس ہدایت کو دہراتا جائے حتیٰ کہ معمول پر عامل کی اس ہدایت کا اثر دکھائی دینے لگتا ہے اور معمول سوجاتا ہے۔

کیا معمول واقعی ہیناٹمزم ہو چکا ہے

اب یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی ہی گہری نیند سوجا ہے عامل آئی ٹٹ آزماتا ہے جس کی تفصیل ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ اگر یہ ٹٹ کامیاب رہے تو پھر عامل مزید تسلی کے لئے معمول پر دوسرے ٹٹ آزماتا ہے۔ اگر یہ ٹٹ بھی کامیاب رہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ معمول گہری نیند سوجا ہے۔

ٹمارچ کے ذریعے ہیناٹمزم کا طریقہ جس کی تفصیل ہم نے اوپر بیان کی ہے ایک بہت ہی دلچسپ طریقہ ہے۔ اصل میں جب معمول ٹمارچ کے بلب کی طرف مسلسل دیکھتا ہے تو اس کی آنکھیں تنک جاتی ہیں اور جب عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ تمہیں سرخ دائرہ دکھائی دے گا تو آنکھوں کی تنک کی دہرے سے معمول کو واقعی سرخ دائرہ دینے لگتا ہے۔

یاد رکھیں کہ معمول کے ذہن میں اکثر ان طریقوں کے بارے میں بہت تجسس ہوتا ہے ہوا سے تیزی نیند سنانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خاص طور پر ٹمارچ کے ذریعے ہیناٹمزم کے طریقے کے بارے میں معمول اکثر سوالات کرتے ہیں۔ مثلاً معمول پوچھتا ہے کہ مجھے سرخ دائرہ کیسے دکھائی دے گا اور پھر یہ دائرہ افزائی

رنگ کا کیسے ہوگا؟ وغیرہ وغیرہ۔ عامل کو چاہیے کہ وہ ہیناٹمزم سے قبل معمول کو دفن آتی ہی معلومات فراہم کرے یعنی کہ اسے تیزی نیند سنانے کیلئے مفید ہوں۔ ہاں جب معمول پر ایک مرتبہ تیزی نینطاری کی جا چکی ہو تو عامل معمول کو ہیناٹمزم کے عمل کی حقیقت سے آگاہ کر سکتا ہے کیونکہ عامل کا مقصد پورا ہو چکا ہوتا ہے۔

ہیناٹمزم کے لئے دائرے کا طریقہ

اب ہم آپ کو ہیناٹمزم کا ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ نعتوں پر شتکل ایک بڑا سا دائرہ بنائیں۔ معمول سے کہیں کہ وہ ان میں سے کسی ایک نقطہ پر نظر مرکوز کر دے اور نظر میں مرکوز کرتے ہوئے وہ سانس لے اور کہے سوجاؤ۔ اس کے بعد معمول پہلے کی طرح فقط پر توجہ مرکوز رکھے اور سانس خارج کرے اور سانس خارج کرتے ہوئے کہے "گہری نیند سوجاؤ"۔ جب یہ عمل جاری ہو یعنی معمول ایک کے بعد دوسرے نقطے پر اور پھر تیسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو اور ساتھ ساتھ سوجاؤ اور گہری نیند سوجاؤ کے الفاظ دہراتا رہا ہو تو عامل کو چاہیے کہ وہ بھی اس عمل کے دوران دھیمی اور نرم آواز میں معمول کو گہری نیند سونے کی ترغیب دیتا جائے تاہم جب معمول ایک نقطے کے بعد دوسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے اور وہی الفاظ دہراتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو تو ہر تیرہ سانس لینے اور سانس خارج کرنے کی تعداد بڑھاتا جائے اور اسی طرح سوجاؤ اور گہری نیند سوجاؤ کے الفاظ دہرانے کی تعداد میں بھی اضافہ کرتا جائے۔ مثال کے طور پر جب

معمول دسویں نفعے پر پہنچے گا تو وہ دس مرتبہ سانس لے گا اور ہر مرتبہ سانس لیتے ہوئے سو جاؤ گے گا۔ اسی طرح وہ دسویں نفعے پر تو جبر کو زکرتے ہوئے دس مرتبہ سانس خارج کرے گا اور ہر مرتبہ سانس خارج کرتے ہوئے گہری نیند سو جاؤ گے الفاظ دوہرائے گا۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جائے گا اس کی تمکلی میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ چنانچہ جب عامل محسوس کرے کہ معمول کافی محکم چکا ہے تو وہ اسے گہری نیند سونے کی ہدایت دے گا۔ عامل نے معمول کو تو می نیند سلانے سے پہلے ہی یہ بتا رکھا ہے کہ جب وہ دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچے گا تو اس پر گہری نیند طاری ہونے لگی۔ اب ظاہر ہے کہ معمول دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچ چکا ہے اور اس عمل کے دوران وہ کافی محکم چکا ہے۔ اس موقع پر عامل کی طرف سے گہری نیند سونے کی ہدایت بڑی کارگر ثابت ہوگی اور معمول گہری نیند سو جائے گا۔

کافذ پر تحریر کے ذریعے ہینا ٹرم

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی ممکن ہے۔ تو می عمل کے لئے یہ نیا طریقہ بھی بڑا مفید ہے۔ اس طریقے کے مطابق معمول کو ایک کافذ دیا جاتا ہے جس پر شروع سے آخر تک مسلسل سو جاؤ گے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ پچھلے طریقے کے عین مطابق معمول پہلے لفظ سے شروع کرتا ہے اور آگے بڑھتا چلا جاتا ہے چنانچہ سو جاؤ گے الفاظ کہتے ہوئے معمول وہی طریقہ اختیار کرتا ہے جو معمول

والے طریقے میں ہم نے آپ کو بتایا ہے۔ معمول دائیں طرف سے شروع کرتا ہے اور بائیں طرف بڑھتا ہے اور ایک سطر مکمل ہونے کے بعد نیچے والی سطر سے شروع کرتا ہے۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جاتا ہے اسے پہلے کے مقابلے میں زیادہ مرتبہ سو جاؤ گے الفاظ دوہرائے جاتے ہیں۔ اس طرح بالآخر وہ محکم جاتا ہے اور عامل کی ہدایت کے مطابق اس پر نیند غالب آ جاتی ہے۔ اس طریقے میں خوبی یہ ہے کہ معمول نہ صرف سو جاؤ گے الفاظ دوہرائے گا بلکہ اس کی نظروں کے سامنے بھی سو جاؤ گے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ اس طرح اس پر ایک ہی وقت میں دو حواس اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بھی جنہیں رات کو نیند نہیں آتی یہ طریقہ بہت مفید ہے۔ ایسے لوگوں کو عامل ہینا ٹرمز کر کے یہ ہدایت کر دیتا ہے کہ چوبی انہیں ایک ایسا کافذ دیا جائے گا جس پر سو جاؤ گے الفاظ تحریر ہوں گے انہیں فوراً گہری نیند آ جائے گی۔

ہم نے ہینا ٹرم کے لئے آپ کو جو مختلف طریقے بتائے ہیں وہ سب کے سب کافی موثر ثابت ہو چکے ہیں بشرطیکہ ان طریقوں کو ہدایت اور ذہانت کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ یہ عامل کا کام ہے کہ وہ یہ فیصلہ کرے کہ مخصوص حالات میں کونسا طریقہ اختیار کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے معمول کی شخصیت اور مزاج کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

پہٹا باب

اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کر نیکے فائے

اب ہم ہینا ٹرمز کے بعض ایسے طریقوں پر روشنی ڈالیں گے جن کی مدد سے اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ہم ذاتی ہینا ٹرمز (SELF HYPNOSIS) کی اصطلاح استعمال کریں گے۔ ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے کئی نفسیاتی الجھنوں کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کی مدد سے ایک شخص اپنے اندر خود اعتمادی، جرأت، عزم اور صوابی پیدا کر سکتا ہے اور اپنی شخصیت کی کمزوریوں کو دور کر سکتا ہے۔

ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے درد کے احساس سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے، بغیر تکلیف کے بچے کی پیدائش ہو سکتی ہے، بے خوابی کے مرض سے بچو کا راجا حاصل کیا جاسکتا ہے اور ناخن چلنے، تمباکو اور شراب نوشی کی بُری عادات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کئی دوسرے نفسیاتی اور جسمانی امراض پر بھی ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

خود ترغیبی اور ذاتی ہینا ٹرمز

(AUTO-SUGGESTION)

اور ذاتی ہینا ٹرمز (AUTO OR SELF-HYPNOSIS) دو الگ الگ چیزیں

ہیں۔ ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک پہنچ سکتا ہے جب کہ خود ترغیبی (اپنے آپ کو ترغیب دینے کا عمل) کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک نہیں پہنچ سکتا۔ ظاہر ہے کہ ذاتی ہینا ٹرمز خود ترغیبی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کرنے کا عمل بہت گہرا اثر رکھتا ہے جبکہ خود ترغیبی کا اثر زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔

اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کر نیکے آسان طریقہ

ذاتی ہینا ٹرمز میں مہارت حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہ ہے کہ آپ ہینا ٹرمز کے کسی عامل سے کہیں کہ وہ آپ کو ہینا ٹرمز کر کے یہ ترغیب دے کہ آئندہ جب بھی آپ تین تک گنیں گے آپ پرتروخی ٹینڈلاری ہو جائے گی۔ چنانچہ ذاتی ہینا ٹرمز کے لئے اس تم کی ترغیب حاصل کرنے کی غرض سے آپ کو صرف ایک ہی مرتبہ کسی عامل کے پاس جانا ہو گا۔ جب عامل آپ کو ترغیب دے دے گا تو آپ کو عامل کی مدد کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور آپ اپنے آپ کو خود ہی ہینا ٹرمز کر لیا کریں گے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ ذاتی ہینا ٹرمز کے لئے ترغیب کی خاطر کسی ماہر عامل کو تلاش کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص جو ہینا ٹرمز کے فن سے واقف ہو، آپ کو ہینا ٹرمز کر کے یہ ترغیب دے سکتا ہے۔ آپ خود بھی یہ کام سہرا بام دے سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ ہینا ٹرمز کے مختلف طریقوں سے واقف ہوں یا اس موضوع پر ہم آگے چل کر روشنی ڈالیں گے فی الحال میل مشورہ یہ ہے کہ آپ ہینا ٹرمز

کے تمام طریقوں کو آزمائیں اور یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے لئے کونسا طریقہ بہتر رہتا ہے۔ میری تجویز یہ ہے کہ آپ اس مقصد کے لئے روزانہ پندرہ منٹ وقت کر دیں کیونکہ مسلسل کوشش کے ذریعے ہی آپ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

ذاتی ہیناٹرم کا ایک اور طریقہ

ذاتی ہیناٹرم کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ بھی بہت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ رات کو جب آپ سوئے کی غرض سے بستر میں جائیں تو قیہ بھجادیں اور اکلم سے لیٹ جائیں۔ اب اپنے آپ سے کہیں کہ میرا بدن بالکل ڈھیلا ڈھالا ہے اور میں بڑا سکون محسوس کر رہا ہوں۔ اس ترغیب کو بار بار دہرائیں تاکہ آپ واقعی گہرا سکون کی کیفیت محسوس کرنے لگیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ واقعی گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو نیند آرہی ہے تو اپنے آپ کو مندرجہ ذیل ترغیب دیں۔ جب میں اپنے ذہن میں تین تک گنوں گا تو مجھ پر گہری تنوخی نیند طاری ہو جائے گی اور میں اپنے آپ کو جو ہدایت بھی کروں گا وہ میرے لاشعور تک پہنچے گی۔

اس کے بعد آپ اپنے ذہن میں تین تک گنیں گے اور درمیانی وقفوں میں اپنے آپ کو اور زیادہ پرسکون (RELAXED) بنانے کے لئے خود کو ترغیب بھی دیتے جائیں گے۔ مثال کے طور پر "ایک" کہنے کے بعد خود سے کہیں گے کہ میں اپنے جسم کو ڈھیلا ڈھالا اور پرسکون محسوس کر رہا ہوں۔ اسی طرح دو

کہنے کے بعد آپ پھر اسی ترغیب کو دہرائیں گے۔ جب آپ تین تک گنتی مکمل کریں گے تو آپ کو اپنے جسم میں واضح تبدیلی محسوس ہوگی اور آپ مکمل آرام اور سکون محسوس کریں گے۔

جب آپ کو یہ کیفیت محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اب آپ اپنے ذہن کو اپنی مرضی کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ چنانچہ جو ترغیب بھی آپ اپنے ذہن کو دینا چاہیں وہ دیں۔ جب آپ یہ ترغیبات دے چکیں تو اپنے ذہن کو یہ ترغیب بھی دیں کہ اگلی مرتبہ میں جو بھی تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً گہری تنوخی نیند طاری ہو جائے گی۔

اس طریقہ پر عمل کے دوران شروع شروع میں آپ تین تک گنتی مکمل کرنے کے باوجود یہ محسوس کریں گے کہ آپ تنوخی نیند کی حالت میں نہیں لیکن اس کی ہرگز پرواہ نہ کریں اور خود پر تنوخی نیند طاری کرنے کے لئے ہدایات دینے کا سلسلہ جاری رکھیں اور خود کو یہ ترغیب بھی دیتے رہیں کہ آئندہ میں جو بھی تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً تنوخی نیند طاری ہو جائے گی۔ اگر آپ یہ مشق جاری رکھیں تو آپ کو محسوس ہوگا کہ ہر مرتبہ پہلے کے مقابلے میں آپ پر زیادہ گہری تنوخی نیند طاری ہوتی ہے۔ اس طرح جلد ہی آپ خود پر گہری تنوخی نیند طاری کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ کو چاہیے کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے پر مکمل طور پر عمل کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے بھی بتایا ہے تین تک گننے کے باوجود اکثر لوگ یہ محسوس کریں گے کہ وہ تنوخی نیند کی حالت میں نہیں کیونکہ ان کے گرد جو کچھ ہو رہا ہے وہ انہیں اچھی طرح دکھائی دے رہا ہے۔ ذاتی ہیناٹرم میں ایسا ضرور ہونا چاہیے کیونکہ ذاتی

ہینا ٹرم کے دوران ایک شخص ان ہدایات سے ابھی طرح واقف ہوتا ہے جو وہ خود کو دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے شخص میں اتنا ہوش ضرور ہونا چاہیے کہ وہ اپنی ہدایات کو اپنے لاشعور تک پہنچا سکے کہ وہ لاشعور میں پہنچ کر ہی تنویری ترغیبات اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ مگر ہرے کے ذاتی ہینا ٹرم میں آپ خود ہی عامل بھی ہوتے ہیں اور معمول بھی۔ لہذا ذاتی ہینا ٹرم میں صورت حال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ دوسری قسم کے ہینا ٹرم میں جب ایک شخص عامل ہوتا ہے اور دوسرا معمول تو تنویری نیند اتنی گہری ہوتی ہے کہ معمول بالکل بے خبر ہو جاتا ہے حتیٰ کہ جب وہ بیدار ہوتا ہے تو اسے تنویری نیند کے دوران واقع ہونے والی کوئی بات یاد نہیں رہتی۔ لیکن ذاتی ہینا ٹرم میں ایک شخص بالکل بے خبر نہیں ہوتا۔

ذاتی ہینا ٹرم کا موزوں وقت

ہاں تو ہم آپ کو ذاتی ہینا ٹرم کے بارے میں بتا رہے تھے۔ ہم نے آپ کو بتایا تھا کہ رات کو سوتے وقت ذاتی ہینا ٹرم کی شش زیادہ مفید نتائج پیدا کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کو جب ہم سوئے گئے ہیں تو اس وقت ہمارا جسم دل کے مقابلے میں زیادہ سکون کی حالت میں ہوتا ہے کیونکہ رات سکون اور آرام کے لئے ہوتی ہے ایسی حالت میں لاشعور تک رسائی حاصل کرنا آسان ہوتا ہے اور لاشعور تک پہنچنا ہینا ٹرم کے عمل کے لئے بہت ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ قدرتی نیند سے قبل ہم ایک ایسی حالت سے گزرتے ہیں جو تنویری نیند کی مانند ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ خود

کو جو ترغیب بھی دیں گے وہ سیدھی آپ کے لاشعور تک پہنچ جائے گی کیونکہ نیند سے قبل ایک شخص پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے اس کے دوران شعور خوابیدہ ہوتا ہے اور وہ تنویری ترغیب کے راستے میں زیادہ رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ یاد رکھیں کہ جب شعور خوابیدہ حالت میں ہوتا ہے تو لاشعور کو اپنی کاروائی کے لئے آزاد مل جاتی ہے۔ چنانچہ ایسی حالت میں تنویری ترغیب سیدھی لاشعور تک پہنچتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذاتی ہینا ٹرم کے لئے بہترین وقت ہوتا ہے۔

اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے کہ ہمیں ذاتی ہینا ٹرم میں مہارت حاصل کرنے میں کتنا وقت صرف ہوگا۔ میرا جواب یہ ہے کہ اگر میرے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کیا جائے اور ذاتی ہینا ٹرم کے لئے درست وقت کا انتخاب کیا جائے تو یہ فن سیکھنے میں زیادہ عرصہ نہیں لگتا۔ میرا شاہد ہے کہ اکثر لوگ دو ہفتے کے اندر اندر ہینا ٹرم کا فن سیکھ سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو پہلی مرتبہ ہی ہینا ٹرم کا فن سیکھ لیتے ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ فن سیکھنے میں قدرے تاخیر بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو فوری شروع میں ہینا ٹرم کا فن سیکھنے میں دقت محسوس ہو تو ہمت نہ ہاریں۔ اگر آپ نے محنت اور توجہ سے شق جاری رکھی تو آپ کو ہرگز ناامید نہیں ہوگی۔

آئینہ کے ذریعے اپنے آپ کو ہینا ٹرم کرنا

اب ہم ذاتی ہینا ٹرم کے لئے مزید طریقوں پر روشنی ڈالیں گے۔ میں اس سلسلے میں جو پہلا طریقہ بیان کر رہا ہوں اس کے لئے عام قسم کا منہ دیکھنے کا آئینہ استعمال کیا

جاتا ہے۔ چنانچہ اپنے آپ کو ہینا ٹائمز کرنے کے لئے آپ ایک چھوٹا سا آئینہ میں اور اسے اپنے سامنے رکھیں۔ اب اس آئینہ میں اپنا عکس دیکھیں اور خود کو کوئی پارہ تزیین دیں۔ میری آنکھیں تھکنے لگی ہیں اور مجھے بہت بھاری محسوس ہو رہی ہیں جب آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہونے لگیں اور ان میں پانی اترنے لگے تو اس تزیین کو بار بار دہرائیں۔ میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔ میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔ اس کے بعد خود کو یہ تزیین دیں میں جو بھی اپنی آنکھیں بند کروں گا مجھ پر گہری تخیلی نیند طاری ہو جائے گی۔ لیکن میں خود کو جو ہدایت دوں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک اتر جائے گی۔ ذاتی ہینا ٹائمز کے لئے یہ طریقہ بہترین ہے۔ آپ بھی اسے آزمائیے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کو ضرور کامیابی ہوگی۔

ہینو ڈسک کے ذریعے خود کو ہینا ٹائمز کرنا

اس کتاب میں ہم نے ایک جگہ ہینو ڈسک (HYPNODISC) کی تصویر دی ہے۔ اس تصویر کو کسی سفید کارڈ پر چپکا کر اس کارڈ کو اپنی نگاہوں کے سامنے کھڑا کر دیں۔ اس کے بعد ہینو ڈسک پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور ذہن میں یہ تصور لائیں کہ ڈسک دائیں جانب پیہ کی طرح گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو ڈسک واقعی پیہ کی طرح گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ میں اپنی ہی تزیین کا اثر قبول کرنے کی صلاحیت بیدار ہو گئی ہے اور آپ خود کو ہینا ٹائمز کرنے کے لئے تیار ہیں۔ اب آپ اپنے ذہن میں تصویر لائیں کہ یہ ڈسک دائیں جانب

نہیں بلکہ بائیں جانب گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو یہ ڈسک بائیں جانب گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو آپ خود کو یہ تزیین دیں کہ مجھ پر گہری تخیلی نیند طاری ہو رہی ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ یہ اضافہ استعمال کریں۔ جب میں تنگ گزوں گا تو مجھ پر بہت گہری تخیلی نیند طاری ہو جائے گی اور اس حالت میں میں خود کو جو ہدایت کروں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک پہنچے گی۔

ذاتی ہینا ٹائمز کا ایک اور موثر طریقہ

اب میں ذاتی ہینا ٹائمز کے لئے ایک اور طریقہ بیان کروں گا جو مندرجہ ذیل ہے۔ بستر پر آرام سے لیٹ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اب ایک خوبصورت منظر کا تصور اپنے ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ وہاں موجود ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ محسوس کرنے میں دشواری پیش آئے گی لیکن آپ پریشان نہ ہوں بلکہ یہ تصور ذہن میں لانے کی دوبارہ کوشش کریں۔ ایک مرتبہ اگر آپ اپنے ذہن میں یہ تصور پیدا کرنے میں واقعی کامیاب ہو گئے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ میں اپنی تزیین کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت پیدا ہو چکی ہے۔ چنانچہ آپ اس صلاحیت کو خود کو ہینا ٹائمز کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اور آپ کو اس کام میں یقیناً کامیابی ہوگی۔



ہینا ٹرم کے لئے چند مفید ہدایات

ہینا ٹرم کے سلسلے میں آپ کو مندرجہ ذیل حقائق ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھنے چاہئیں۔ ہینا ٹرم ذہن کی ایک ایسی کیفیت ہے جس کے دوران وہ ہر قسم کی تریغ کا اثر قبول کر لیتا ہے۔ ہمارا کام تریغ کا اثر قبول کرنے کی ذہنی صلاحیت کو بیدار کرنا ہے خواہ ہم کسی کو ہینا ٹرم کر رہے ہوں یا اپنے آپ کو۔ عامل معمول میں یہ صلاحیت بیدار کرنے کے لئے معمول سے یہ کہ کتاب کے کچھ صفحے اپنے ذہن میں یہ تصور لاؤں کہ تم باہرلوں میں تیر رہے ہو یا ایک نرم اور آرام دہ بستر پر لیٹے ہوئے ہو اور تم پیکل اطمینان اور سکون کی کیفیت طاری ہے۔ اس قسم کے تصورات سے معمول پر ایک ایسا موڈ طاری ہو جاتا ہے جو ترمیمی مقاصد کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اگر عامل معمول کے تخیل کی پورن پر مناسب حد تک قابو حاصل کرے تو اس کا مطلب ہو گا کہ اس نے معمول کو ہینا ٹرم کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ جہاں تک خود کو ہینا ٹرم کرنے کا تعلق ہے اس مقصد کے لئے اپنے ہی تخیل کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک شخص میں جتنی زیادہ وقت متفقہ ہوگی اس کو ہینا ٹرم کرنا اتنا ہی آسان ہو گا۔ یہ اصل اصول ذاتی ہینا ٹرم پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ اکثر لوگ موسیقی کے شوقین ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ موسیقی کو بھی ذاتی ہینا ٹرم کیلئے استعمال کر سکتے ہیں لیکن اس مقصد کے لئے وہ بھی نرم اور سکون پیدا کرنے والی موسیقی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی موسیقی انسان میں سکون کی وہ کیفیت پیدا کر دیتی ہے جو خود کو ہینا ٹرم کرنے کے لئے لازمی ہوتی ہے۔

ساتواں باب

بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم

دنیا میں کوئی ایسا شخص موجود نہیں جو مسلسل تریغ سے متاثر نہ ہو۔ فرق صرف یہ ہے کہ بعض لوگ تریغ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور بعض کچھ کم۔ اگر کسی شخص کو مسلسل تریغ دی جائے تو وہ ایسا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے جس کے لئے شروع میں وہ بالکل آمادہ نہیں تھا۔ تریغ سے متاثر ہونے کی یہی صلاحیت ہے جس سے ہینا ٹرم کامیاب بنانا ممکن ہوتا ہے۔ ہر معمول پر گہری ترمیمی طاری کر سکتا ہے۔ ہینا ٹرم کا عامل معمول کے تمام منفی محسوسات اور عادات کو ختم کر کے اس پر سکون کی کیفیت طاری کر تا ہے۔ وہ معمول کو بڑی دھیمی اور نرم آواز میں تریغ دیتا ہے جس سے معمول پر انتہائی چر سکون کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور ہیجان پیدا کرنے والی بیرونی کیفیات مثلاً شور اور روشنی وغیرہ کا اثر کافی کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ عامل کی ہدایت معمول میں قبولیت کی صلاحیت بیدار کر دیتی ہے اور اس طرح بالآخر معمول پر ترمیمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

آدی ہر قسم کی تریغ سے متاثر ہوتا ہے۔ اگر آپ روزمرہ زندگی کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اس حقیقت کا ثبوت باآسانی مل جائے گا۔ مثال کے طور پر ماں بچے کو سنانے کے علاوہ کچھ دیتی ہے اور یہ الفاظ بار بار دہرائی جاتے ہیں کہ سو جا

میرے لاڈلے مال کے یہ الفاظ بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور وہ سو جاتا ہے۔ اسی طرح جب ہیڈ ڈریس بال خشک کرنے کے لئے مشین چلاتا ہے تو مشین کی سسل ایک جیسی آواز آدی پر اثر انداز ہوتی ہے اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے نیند آنے لگتی ہے۔ بعض لوگ ریڈیو یا ٹیپ ریکارڈر پر سونے اور نرم موسیقی سنتے ہوئے سو جاتے ہیں۔ اسی طرح جب ایک بیوی کلینک میں ایک خوبصورت لڑکی آپ کے پاس پر آہستہ آہستہ اور بڑی نرمی کے ساتھ ماش کر رہی ہوتی ہے تو نیند آ جاتی ہے ان تمام صورتوں میں نیند آنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خیالات کا انتشار ختم ہو جاتا ہے اور خارجی عوامل کی آدی کی توجہ میں غفل پیدا نہیں کر سکتے۔ آدی کی ساری کی ساری توجہ ایک ہی آواز یا احساس کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور نتیجے کے طور پر آدی پر نیند طاری ہونے لگتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جس پر بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی بنیاد استوار ہے۔ اس ساری وضاحت کے بعد آپ کو بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم (WAKING HYPNOSIS) کا اصول یقیناً سمجھ میں آگیا ہوگا۔

اس موضوع پر مزید روشنی ڈالنے سے پہلے ہم چند واقعات بیان کرنا چاہتے ہیں تاکہ آپ اس اصول کو اچھی طرح سمجھ جائیں۔

ایک نرس کا واقعہ

کچھ عرصہ قبل ایک نرس نے مجھے بتایا کہ اس کے پاس ایک ایسا مریض

آیا جسے حرارت کے ذریعے علاج کرانے کے لئے بھیجا گیا تھا۔ اس مریض کے بازو میں تکلیف تھی۔ چنانچہ نرس نے مریض کو ایک بستر پر لٹا دیا اور حرارت پہنچانے کی مشین چلا دی۔ عین اس موقع پر کسی نے نرس کو ٹیلیفون کیا۔ چنانچہ نرس ٹیلیفون سننے گئی۔ کچھ دیر بعد نرس واپس آئی اور اس نے حرارت پہنچانے کی مشین بند کر دی اور مریض سے اس کی حالت کے بارے میں دریافت کیا۔ مریض نے جواب دیا کہ میں کافی بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ اس کے بعد مریض نے کپڑے پہنے اور وہ ہسپتال سے چلا گیا۔ جب نرس کی چھٹی کا وقت قریب آیا تو جانے سے پہلے اس نے معمول کے مطابق کمرے میں دھکی ہوئی چیریل کا جائزہ لیا تاکہ یہ تسلی کر سکے کہ ہر چیز درست حالت میں اپنی جگہ پر موجود ہے۔ اچانک نرس کی نظر حرارت پہنچانے کی مشین کے پلگ پر پڑی۔ اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ حرارت پہنچانے کی مشین کا پلگ ساکٹ میں نہیں لگا یا گیا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب مریض کو حرارت پہنچانے کے لئے اس نے مشین کا سوئچ آن کیا تھا تو اصل میں مشین چلی نہیں تھی بلکہ بند پڑی تھی۔ اسے یاد آیا کہ مریض نے تو کہا تھا کہ حرارت کی وجہ سے میرے بازو میں تکلیف کافی کم ہوگئی ہے حالانکہ مشین بند تھی۔

اس واقعہ کی روشنی میں آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ محض بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کا ایک کرشمہ تھا۔

ایک ڈاکٹر کا مشاہدہ

ایک ڈاکٹر جو میرا دوست ہے اکثر مجھے بتایا کرتا ہے کہ بعض اوقات جب

میں کسی مریض کی جلد پر جراثیم کش معمول لگاتا ہوں تو تجربے کے طور پر مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ معمول لگانے سے اسے جلد میں محسوس ہوگی۔ باوجود اس حقیقت کے کہ یہ معمول جلد میں پیدا نہیں کرتا مریض اپنے جسم کو سکیرتا ہے جیسے واقعی اسے نعمت جان ہو رہی ہو۔ اس ڈاکٹر نے مجھے یہ بھی بتایا کہ بعض اوقات میں مریض کو ریت پانی کلاوی دواتا ہوں لیکن مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ یہ بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی دوا ہے۔ چنانچہ مریض یہ کڑوی دوا پینے کے بعد اپنے ہونٹوں کو چاٹنے لگتے ہیں جیسے یہ دوا بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی ہو۔ بظاہر یہ واقعہ غیر معمولی دکھائی دیتا ہے لیکن ایسا اکثر ہوتا ہے۔ آپ انسانی ذہن کو جو ترغیب دیں وہ اس پر ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔

ایسیج پر لوگوں کو بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کرنا

بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کے اصول کو واضح کرنے کے لئے ہم آپ کو ایک اور مثال دیتے ہیں۔ ایسیج پر ہینا ٹرمز کے کرشمے دکھانے والے اکثر عامل یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ناظرین میں کون سے ایسے لوگ موجود ہیں جو ترغیب سے بہت زیادہ اثر قبول کرتے ہیں مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرتے ہیں۔

عام تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں مضبوطی سے باندھ لیں۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ اس کام مقصد یہ اغلازہ دگانا ہے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جن میں توجہ کم کم کرنے کی زیادہ صلاحیت ہے غافل

لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھ باندھنے کے بعد دائیں اور بائیں ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ لیں اور انہیں رفتہ رفتہ زور سے دبائیں۔ اس کے بعد عامل ان سے کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور اس کے بعد آپ کو شش کے باوجود ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکیں گے چاہے آپ کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں۔ آپ ہاتھوں کو الگ کرنے میں اسی وقت کامیاب ہوں گے جب میں آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت کروں گا۔ ایک مجمع میں عوام بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو تین تک گنتی کے بعد ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکتے۔ وہ ہاتھوں کو اسی وقت الگ کر سکتے ہیں جب عامل انہیں ایسا کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔ چنانچہ وہ تمام لوگ جو ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہتے ہیں دراصل ایسے لوگ ہیں جن پر عامل باسانی تابو حاصل کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کو پہچان لیجئے یہی لوگ آپ کے لئے بہترین معمول ثابت ہو سکتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ تمام لوگ بیداری کی حالت میں ہیں لیکن اس کے باوجود عامل ان کے لاشعور کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں کامیاب رہا ہے اور عامل اگر چاہے تو ان لوگوں پر بڑی آسانی کے ساتھ مکمل طور پر تابو حاصل کر سکتا ہے۔

مندرجہ بالا خیال بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کی ایک بہترین مثال ہے یہ لوگ کیوں اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہے ہیں؟ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ ان لوگوں پر عامل کی اس ترغیب نے اثر کیلئے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو عامل کی ہدایت کے بغیر الگ نہیں کر سکیں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں نے وہی کچھ محسوس کیا ہے جس کی انہیں ترغیب دی گئی تھی۔ آجکل معشومات کو فروخت کرنے کے

لئے استہاروں سے جو کام لیا جاتا ہے اور جو بیٹھی کی جاتی ہے اس کی بنیاد بھی اسی اصول پر ہے یعنی لوگوں کو اتنی زیادہ ترغیب دو کہ انہیں وہی کچھ محسوس ہو جو انہیں بتایا جا رہا ہے۔

بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز کی ایک مثال

کچھ صغفیات میں ہم نے آپ کو نکلنے سے متعلق ایک ٹسٹ کا طریقہ بتایا تھا بیداری کی حالت میں جب یہ ٹسٹ آزمایا جاتا ہے تو اس میں مندرجہ ذیل ترمیم کی جاتی ہے۔

آپ معمول کو ہدایت دیں کہ وہ نکلنے کے عمل کا تصور اپنے ذہن میں پیدا کرے۔ معمول کو ہدایت دیں کہ جو بھی وہ نکلنے کے عمل کا تصور ذہن میں لائے گا اس کے دل میں نکلنے کی خواہش پیدا ہوگی اور وہ فوراً اس خواہش کے مطابق عمل کرے گا۔ اگر اس نے نکلنے کی خواہش کو روک دیا تو اسے بے چینی محسوس ہوگی چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ معمول اس بے چینی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے فوراً نکلنے کا عمل دہرائے گا کیونکہ ایسا کئے بغیر اسے چین نہیں کئے گا۔ یہ مثال بھی بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز کی ایک عمدہ مثال ہے۔

بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز کے فوائد

بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز سے ڈاکٹر علاج معالجے کے سلسلے میں کافی عرصے

سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ ڈاکٹر جارج سی پٹنر ایم۔ ڈی نے ترغیب کے عنوان سے جو کتاب تحریر کی ہے اس میں انہوں نے ترغیب کی قوت کے بارے میں ایک دلچسپ واقعہ تحریر کیا ہے اور بتایا ہے کہ کس طرح محض ترغیب کی قوت سے کام لیتے ہوئے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک عورت آئی جس کے چہرے کے اعصاب میں شدید درد تھا۔ عورت نے مجھے بتایا کہ اس نے حیوانی مقناطیسیت (ANIMAL MAGNETISM) یعنی ہیناٹرمز کے ذریعے کامیاب علاج کے بارے میں کافی کچھ سُن رکھا ہے اور وہ بھی اس سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہے۔ عورت کو اس طریقہ علاج پر بہت اعتماد تھا اور اس نے یقین ظاہر کیا کہ اس طریقہ علاج کی مدد سے وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گی۔ ڈاکٹر جارج لکھتے ہیں کہ اس عورت کی باتیں سننے کے بعد مجھے یقین ہو گیا کہ میں اس عورت کا ترغیب کے ذریعے علاج کرنے میں ضرور کامیاب رہوں گا۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ میں اس کا ضرور علاج کروں گا میں نے عورت سے کہا کہ وہ آرام سے کرسی پر بیٹھ جائے۔ اس کے بعد میں اپنی کرسی سے اٹھا اور عورت کے قریب گیا۔ میرے چہرے پر خود اعتمادی کے تاثرات تھے۔ میں نے عورت کا دایاں ہاتھ اپنے ماتھے میں لیا اور اپنا بائیں ہاتھ عورت کے چہرے پر اس جگہ رکھا جہاں اسے شدید درد محسوس ہو رہا تھا۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور عورت نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد میں عورت سے یوں مخاطب ہوا جتنا توں میں نے آپ کا دایاں ہاتھ اپنے ماتھے میں رکھا ہے اور میں نے اپنا بائیں ہاتھ آپ کے چہرے پر اس جگہ رکھا ہے جہاں آپ کو درد محسوس ہو رہا ہے۔ میرے ہاتھوں کی اس حالت کی وجہ سے

آپ کے اعصاب کی رو (CURRENT) میں فوراً تبدیلی پیدا ہوگی اور چند لمحوں بعد آپ کو اپنے سارے بدن میں اس تبدیلی کا احساس ہونے لگے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کو اس تبدیلی کا احساس ہونے لگے گا۔ آپ کے جسم کی اعصابی قوتیں توازن کی جانب بڑھ رہی ہیں اور چند لمحوں بعد ان قوتوں میں مکمل توازن پیدا ہو جائے گا۔ آپ کو بذاتِ خود اس توازن کا خوشگوار اثر محسوس ہو رہا ہے۔ آپ کے تمام جسم میں سکون پیدا ہو رہا ہے۔ آپ کا تمام اعصابی نظام پرسکون ہوتا جا رہا ہے۔ آپ اپنے جسم کو ہلکا پھلکا اور خوشگوار محسوس کر رہی ہیں۔ جلد ہی آپ کے پھرے کا درد غائب ہو جائے گا اور آپ کو مکمل طور پر آرام محسوس ہونے لگے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہونے سے آپ کے پھرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہو رہا ہے اور آپ کے پھرے کا درد ختم ہو رہا ہے۔ یہ درد تیزی سے ختم ہو رہا ہے۔ تیزی سے غائب ہو رہا ہے۔ آپ کے پھرے کا درد مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے۔ مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے اور اب آپ کے پھرے میں درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ درد بالکل ختم ہو چکا ہے۔ بالکل ختم ہو چکا ہے۔ اب آپ بالکل ٹھیک ہیں۔ درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ آپ اپنے جسم کو بالکل ٹھیک ٹھیک محسوس کر رہی ہیں۔ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔“

ڈاکٹر جارج کا کہنا ہے کہ میں نے مندرجہ بالا طریقہ کار کو کئی مرتبہ دہرایا اور اس طریقے میں بعض معمولی تبدیلیاں بھی کیں۔ تاہم میں نے ہاتھوں کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی نہیں کی۔ بالآخر وہ عورت مکمل طور پر صحت یاب ہو گئی۔ میری کامیابی کی وجہ یہ تھی کہ عورت کو اس علاج کے موثر ہونے کے بارے میں کامل یقین تھا۔ اس

یقین کی وجہ سے عورت نے وہی کچھ محسوس کیا جس کی میں نے اسے ترغیب دی تھی۔ مجھے عورت کو صحت یاب کرنے میں صرف پندرہ منٹ صرف ہوئے۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اس ہدایت کو جو میں نے آپ کو دی ہے کثرت سے دہرائیں۔ یعنی خود سے یہ کہتی رہیں کہ میرے پھرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔ درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔ اپنے آپ کو ترغیب دینے کا یہ طریقہ بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرتے رہنے سے درد دوبارہ واپس نہیں آتا۔ میں نے عورت کو یہ شورہ بھی دیا کہ وہ کم از کم دو ہفتے تک اپنے علاج کے بارے میں کسی کو کچھ نہ بتائے اور اگر کوئی اس کی صحت کے بارے میں دریافت کرے تو اس سے صرف یہ کہے کہ میں بالکل ٹھیک ہوں۔

مندرجہ بالا واقعہ ہے یہ صاف ظاہر ہے کہ بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی مدد سے حیرت انگیز کمالات دکھائے جاسکتے ہیں بشرطیکہ اس مقصد کے لئے سازگار حالات موجود ہوں۔

بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کے کرشمے

اس طرح دانشوں کے امراض کے ایک ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ ایک مرتبہ اس نے بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی مدد سے ایک حیرت انگیز کمال دکھایا۔ اس نے مرلین کا دانت نکالنے سے قبل اس سے کہا کہ میں یہ روٹی دوا میں جھگو کر رہا ہوں دانت کی جگہ پر رکھوں گا جس سے یہ جگہ ٹھن ہو جائے گی اور وہیں دانت نکلواتے ہوئے ٹکلیٹ

محسوس نہیں ہوگی۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں نے روٹی کو دو ایں بجھانے کی بجائے پانی میں جھگو کر مرلین کے دانت کی جگہ پر رکھ دیا اور اس سے کہا کہ دوا کے اثر سے یہ جگہ فرائن ہو جائے گی اور دانت نکلواتے ہوئے تمہیں درد بالکل نہیں ہوگا۔ میں نے مرلین کو ہدایت کی کہ کوئی تھپا کر مسوڑھا سٹوٹم فرمائے جتنا تاکتا کہ تھپا کر دانت نکال دیا جائے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مرلین نے مجھے بتایا کہ اس کا مسوڑھا سٹوٹم جو گیلے ہے چنانچہ میں نے مرلین کا دانت نکال دیا اور اسے اس دوران معمولی سا درد بھی محسوس نہیں ہوا۔ یہ واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کی ایک حیرت انگیز مثال ہے۔

اسی طرح میرے ایک طالب علم نے جو دانتوں کا ڈاکٹر تھا مجھے بتایا کہ اسے بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز سے شعلت ایک حیرت انگیز تجربہ حاصل ہوا۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ مجھے ایک مرلین کا دانت نکالنا تھا لیکن مرلین درد کے تصور سے خوفزدہ تھا۔ اس نے مرلین نے مجھ سے کہا کہ بہتر ہے کہ اسے بیہوش کر لیا جائے۔ میں نے نائٹروجن سے پوچھا کہ کیا وہ اس مقصد کے لئے نائٹروس آکسائیڈ گیس NITROUS OXIDE GAS کا استعمال پسند کرے گا۔ مرلین نے مجھے بتایا کہ وہ اس گیس کے استعمال کو بہتر سمجھتا ہے۔ چنانچہ میں نے مرلین کے چہرے پر گیس ماسک چڑھا دیا اور اس سے کہا کہ وہ سانس کے ذریعے گیس کو اپنے پیچھے پٹروں میں بے جا لے۔ یہ سیکلڈ ہی مرلین مکمل طور پر بے ہوش ہو گیا۔ چنانچہ میں نے مرلین کا دانت نکال دیا۔ اپنا کام مکمل کرنے کے بعد میں نے مرلین کو بیدار کیا اور اسے وہ دانت دکھایا جو نکالا گیا تھا اور اس کے ساتھ ہی میں نے مرلین کو بتایا کہ اگر چہ اس کے چہرے

پر گیس ماسک چڑھا یا گیا تھا لیکن اسے گیس بالکل نہیں دی گئی تھی لیکن اس کے باوجود وہ بے ہوش ہو گیا اور دانت نکالتے ہوئے اسے درد بالکل محسوس نہیں ہوا۔ مندرجہ بالا واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کی ایک شاندار مثال ہے تاہم یہ عامل کا کام ہے کہ وہ فیصلہ کرے کہ کونسا مناسب موقع ہے جب اس طریقہ پر عمل کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔



آٹھواں باب

ایٹھ پر لوگوں کو ہینا ٹائز کرنا

ایٹھ پر ہینا ٹائز م کے منظر ہرے میں لوگ عموماً بہت دلچسپی رکھتے ہیں۔ اکثر لوگ اس قسم کے منظر ہرے کو جادو کا کرشمہ سمجھتے ہیں لیکن جو لوگ ہینا ٹائز م کے علم سے واقف ہیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ ایٹھ پر ہینا ٹائز م کے منظر ہرے کا جادو وغیرہ سے کوئی تعلق نہیں اور اس قسم کے منظر ہرے کی بنیاد سائنسی اصولوں پر ہے۔ فرض کیجئے آپ ایک ایسے ہال میں تشریف فرما ہیں جہاں ایک ماہر عامل ایٹھ پر ہینا ٹائز م کے فن کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ آئیے دیکھیں کہ عامل کیا کرتا ہے اور وہ کس قدر سائنسی انداز سے ہینا ٹائز م کے فن کا مظاہرہ کرتا ہے۔

معمول ایک کرسی پر بیٹھا ہوا ہے۔ وہ اپنی مرضی سے ایٹھ پر آیا ہے اور اس نے رضا کارانہ طور پر خود کو ہینا ٹائز م کے منظر ہرے کے لئے پیش کیا ہے۔ عامل معمول کی طرف اپنا رخ کرتا ہے اور معمول کو نرم لیکن حکماً آواز میں ہدایت دیتا ہے کہ وہ گہری سوزی نیند سو جائے۔ چنانچہ معمول فوراً ہی عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول کیوں اتنی تیزی سے عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے؟ کیا عامل کے پاس کوئی جادو ہے؟ یا منظر ہرے کو عامل کے پاس جادو نہیں۔ وہ صرف ہینا ٹائز م کے اصولوں کو استعمال کرتے ہوئے معمول کو گہری نیند سلا دیتا ہے۔ ہم پہلے بھی آپ کو

بتا چکے ہیں کہ ہر آدمی میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تاہم یہ صلاحیت بعض لوگوں میں زیادہ اور بعض میں کم ہوتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جسے عامل ہمیشہ مد نظر رکھتا ہے اور اس سے سمجھ پورہ فائدہ اٹھاتا ہے۔ ایٹھ پر ہینا ٹائز م کا مظاہرہ کرنے والے عامل کو ایک اور سہولت بھی حاصل ہوتی ہے یعنی اسے یہ سہولت موقع دستیاب ہوتا ہے کہ وہ ایٹھ پر آکر اپنے انداز اور بات چیت سے لوگوں کو متاثر کرے۔ چنانچہ عامل اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایٹھ پر آنے کے بعد اس قسم کا طریق کار اختیار کرتا ہے اور اس قسم کی بات چیت کرتا ہے کہ لوگوں کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ ہینا ٹائز م کے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ لوگوں کو اپنی پیادارانہ گفتگو اور طریق کار سے متاثر کرنے کے بعد ہی عامل لوگوں کو یہ دعوت دیتا ہے کہ ان میں سے کوئی شخص ایٹھ پر آئے تاکہ وہ ہینا ٹائز م کے فن کا مظاہرہ کرے۔

حاضرین میں سے کون سے لوگ جلد ہینا ٹائز ہو سکتے ہیں

لوگوں کو ہینا ٹائز م کی دعوت دینے سے پہلے عامل ہینا ٹائز م کے بعض ٹسٹ آزما کر جانتا ہے کہ کون سے لوگ ایسے ہیں جو ترغیب سے بہت اثر قبول کرتے ہیں۔ عامل ان ہی لوگوں میں سے ایک کو معمول کے طور پر منتخب کرتا ہے اور اس طرح عامل کی کامیابی یقینی ہوتی ہے۔

اس بات کی وضاحت کی ضرورت نہیں کہ جب لوگ ایٹھ پر ہینا ٹائز م کا مظاہرہ دیکھنے آتے ہیں تو انہیں پہلے ہی سے معلوم ہوتا ہے کہ جو شخص اس فن کا مظاہرہ کرے

گاہہ یقیناً اپنے فن میں ماہر ہوگا۔ لہذا لوگ پہلے ہی سے ذہنی طور پر تیار ہو کر آتے ہیں۔ چنانچہ عامل ایٹھ پر آتا ہے۔ وہ ناظرین کو درستانہ مگر پیشہ ورانہ انداز میں خوش آمدید کہتا ہے۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ وہ تھوڑی دیر بعد ہینا ٹرم کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ پیش کرے گا لہذا ناظرین کو چاہیے کہ وہ بڑے سکون کے ساتھ بیٹھے رہیں۔ عامل ہینا ٹرم کی تاریخ اور اس کے فائدہ پر مختصر انداز میں روشنی ڈالتا ہے اور اس طرح لوگوں کی دلچسپی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عامل لوگوں کو بتاتا ہے کہ یہاں موجود تمام لوگ ہینا ٹرم کا مظاہرہ دیکھنے میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں اور وہ اس حیرت انگیز مظاہرے کے منتظر ہیں لہذا میں اسی گفتگو کو زیادہ طویل نہیں دوں گا۔ یاد رکھیے کہ عامل کی ان تمام باتوں اور حرکتوں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگوں میں ہینا ٹرم سے متعلق زیادہ سے زیادہ دلچسپی اور جستجو پیدا کیا جائے اور وہ یہ توقع کرنے لگیں کہ عامل یقیناً حیرت انگیز کمالات کا مظاہرہ کرے گا۔

اب عامل ناظرین سے پوچھتا ہے کہ کیا آپ میں کوئی ایسا شخص موجود ہے جسے نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہو؟ ظاہر ہے کہ چند افراد ضرور اپنا ہاتھ کھڑا کریں گے کیونکہ عامل نے ایسا ماحول پیدا کر رکھا ہے جس میں یہ لوگ اس بات کا اقرار کرتے ہوئے بالکل نہیں شرمائیں گے کہ انہیں نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہے۔ چنانچہ ان لوگوں نے دوسروں کے سامنے اپنی ایک ایسی کمزوری تسلیم کر لی ہے جسے عام حالات میں وہ عموماً چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناظرین عامل کے ساتھ تعاون کر رہے ہیں۔ عامل نیند کی حالت میں بولنے والے تمام لوگوں کو اپنے ہاتھ نیچے کر لینے کے لئے کہتا ہے لیکن وہ ان لوگوں کو اپنے حافظ میں محفوظ

کر لیتا ہے۔ اس کے بعد عامل پوچھتا ہے کہ ناظرین میں سے وہ کون سے لوگ ہیں جنہوں نے کبھی اپنا زائچہ بنوایا ہے یا کسی دست شناس کو اپنا ہاتھ دکھایا ہے۔ کچھ لوگ ہاتھ کھڑا کریں گے۔ عامل ان لوگوں کو بھی اپنے حافظ میں محفوظ کرے گا۔ عامل اسی قسم کے کئی اور سوالات کرتا ہے اور لوگ ہاتھ اٹھاتے ہیں لیکن اصل سوال ایسی باقی ہے چنانچہ عامل لوگوں سے کہتا ہے کہ ایسے لوگ ہاتھ کھڑا کریں جو پہلے کبھی ہینا ٹرم کے دوران معمول رہ چکے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جن میں قبولیت کی سب سے زیادہ صلاحیت موجود ہے چنانچہ عامل ان لوگوں سمیت ایسے تمام لوگوں کو ایٹھ پر بلا لیتا ہے جو اس کے سوالات کا ہاں میں جواب دیتے رہے ہیں۔ اب عامل کا مقصد لوگوں کے اس گروپ میں سے ایک ایسے شخص کو تلاش کرنا ہے جس پر تنویجی ترفیہ کا سب سے زیادہ اثر ہوتا ہو۔ اگرچہ عامل آہستہ آہستہ اپنے مقصد کی طرف بڑھ رہا ہے لیکن ناظرین عامل کے اس مقصد کے قطعی طور پر بے خبر ہیں۔ انہیں یہ بات معلوم نہیں کہ عامل ایک حساس معمول کی تلاش میں ہے۔ اب عامل ناظرین سے کہتا ہے کہ کیا افراد بہترین معمول ہیں لیکن آپ بھی بہترین معمول بن سکتے ہیں بشرطیکہ آپ میری ہدایات پر توجہ کے ساتھ عمل کریں۔ آخر کار عامل اپنے منتخب کئے ہوئے گروپ پر ہاتھ باندھنے کا ٹکڑا آزماتا ہے۔ وہ ناظرین سے بھی کہتا ہے کہ وہ بھی ایسا ہی کریں کیونکہ اس طرح ناظرین کو یہ پتہ چل سکے گا کہ ان میں توجہ مرکوز کرنے کی کس قدر صلاحیت ہے۔ چنانچہ عامل اپنے دونوں ہاتھ پھیلاتا ہے اور انہیں قریب لاتے ہوئے آہستہ گاہا میں پس پیوست کر دیتا ہے۔ وہ تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ بھی اپنے ہاتھ اسی طرح پیوست کر لیں۔ ناظرین عامل کی ہدایت پر عمل کر دتے ہوئے ایسا ہی کرتے ہیں۔ اس کے بعد عامل انہیں ہدایت دیتا

ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں اچھی طرح دبائیں اور اس دوران میری آنکھوں میں دیکھتے رہیں۔ اس تمام عمل کے دوران مکمل طور پر خاموشی ہونی چاہیئے تاکہ شور کی وجہ سے لوگوں کی توجہ میں غلط نہ پڑے۔

جب لوگ اپنے دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں اچھی طرح پیوست کر لیں تو عامل ان سے مخاطب ہو جائے اور کہتا ہے کہ اب آپ اپنے ہاتھوں کو کوشش کے باوجود الگ نہیں کر سکیں گے کیونکہ آپ کے ہاتھ آپس میں پیوست ہو چکے ہیں۔ عامل اس ترغیب کو امتداد سے مبرا اور آوازیں دہراتا رہتا ہے۔ وہ ناظرین سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھوں کو الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے ان کے ہاتھ اتنی ہی مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے۔ عامل لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس ہدایت کو پراقتدار آوازیں دہراتا رہتا ہے اور آخر لوگوں سے کہتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ میں سے ایک شخص بھی اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے گا۔ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑا گئے ہیں اور آپ انہیں الگ نہیں کر سکتے۔ آپ اپنے ہاتھ اسی وقت الگ کر سکیں گے جب میں آپ سے ایسا کرنے کے لئے کہوں گا اور اس کے ساتھ ہی عامل تین تک گنتا ہے اور یہ ترغیب دوہراتا جاتا ہے کہ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑا گئے ہیں۔ آپ انہیں الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے آپ کے ہاتھ اتنی ہی زیادہ مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے۔ اس دوران عامل اس بات کا جائزہ بھی لیتا رہتا ہے کہ کون سے لوگ تین تک گنتی کے بعد اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ عامل لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ وہ مکمل خاموشی برقرار رکھیں تاکہ ایسے لوگوں کی توجہ میں غلط پیدائش نہ ہو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔

مجمیع میں ایسے لوگ ضرور ہوں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکیں گے۔ چنانچہ وہ حیرانی کی حالت میں ادھر ادھر دیکھیں گے۔ لیکن مجمع میں ایسے لوگ بھی ہوں گے جو اپنے ہاتھ الگ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ یہ لوگ ان لوگوں کو حیرانی سے دیکھیں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ اس موقع پر عامل ایک بار پھر لوگوں کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ خاموشی سے بیٹھے رہیں۔ عامل ان لوگوں کو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے کھڑا ہونے کے لئے کہتا ہے۔ جب یہ لوگ اپنی جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو عامل انہیں ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ تین تک گنتی کے بعد آپ اپنی آنکھوں کو کھلا نہیں رکھ سکیں گے اور آپ پر بگہری تونہی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ عامل تین تک گنتا ہے اور ان لوگوں کی آنکھیں بند ہو جاتی ہیں اور اس طرح ان لوگوں پر عامل کو مکمل طور پر قابو حاصل ہو جاتا۔ لیکن یاد رکھیں کہ اس کے فوراً بعد عامل ان لوگوں کو بار بار ایسی ترغیبات دیتا ہے جن سے ان کی نیند زیادہ سے گہری ہو جائے۔ اس کے بعد عامل ان لوگوں کو ہدایت دیتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھول دیں گے لیکن آپ تونہی نیند سے بیدار نہیں ہوں گے اور آپ پر نیند طاری ہے گی جب یہ لوگ آنکھیں کھول دیں تو عامل انہیں ہدایت کرتا ہے کہ وہ چل کر الٹیچ پر آ جائیں اور وہاں رکھی ہوئی کرسیوں پر بیٹھ جائیں۔ پڑھنے والوں کو نعلوم ہونا چاہیئے کہ اگرچہ ان لوگوں کی آنکھیں کھلی ہیں۔ لیکن یہ بدستور تونہی نیند کی حالت میں ہیں۔ عامل ان لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ جب وہ الٹیچ پر آ کر کرسیوں پر بیٹھیں گے تو ان کے ہاتھ خود بخود الگ ہو جائیں گے۔ کرسیوں پر بیٹھے ہی ان کی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور ان پر پہلے سے بھی

زیادہ گہری تنویری نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل اب اسٹیج پر ہینا ٹرم کے کمالات کا عملی مظاہرہ کر سکتا ہے کیونکہ یہ لوگ مکمل طور پر اس کے اختیار میں ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہاتھ باندھنے کے سارے عمل میں پانچ منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ طریقہ آزمائے کے لئے لوگوں کی تعداد کی کوئی پابندی نہیں۔ یہ طریقہ ایک شخص پر بھی آزمایا جاسکتا ہے اور ہزاروں پر بھی۔

نواں باب

فوری ہینا ٹرم

ہینا ٹرم کے دلچسپ پہلوؤں میں سے ایک فوری ہینا ٹرم ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج الیشا بروکس نے ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ وہ اپنی کتاب "ہینا ٹرم" میں لکھتے ہیں کہ میں نے چند افراد کو ہینا ٹرم سے متعلق ایک تجربہ کرنے کے لئے بلایا۔ میں نے ان لوگوں کو بتایا کہ میں تنویری نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ایک ریکارڈ بجاؤں گا اور آپ لوگوں پر فوراً تنویری نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ میں اٹھا اور میں نے ایک ریکارڈ بجا دیا لیکن فوراً ہی مجھے احساس ہوا کہ میں نے تنویری نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ریکارڈ نہیں بلکہ غلطی سے ایک دوسرا ریکارڈ بجا دیا تھا جس کا تنویری موسیقی سے کوئی تعلق نہ تھا۔ اپنی غلطی کو محسوس کرتے ہوئے میں فوراً اٹھا تاکہ اصل ریکارڈ بجاؤں۔ اچانک میری نظر گروپ میں موجود ایک شخص پر پڑی جو ریکارڈ بیٹھے ہی سو گیا تھا حالانکہ یہ ریکارڈ اصل ریکارڈ نہیں تھا۔

فوری ہینا ٹرم کے اس دلچسپ تجربہ کی روشنی میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہینا ٹرم کے لئے یہ بات اہم نہیں کہ آپ کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ جو بات اہم ترین ہے وہ یہ ہے کہ آیا معمول کو عامل پڑا تھا وہ ہے یا نہیں اور کیا معمول کو یقین ہے کہ عامل اسے واقعی ہینا ٹرم کرے گا؟ اگر معمول کو یقین ہو کہ عامل ہینا ٹرم میں بڑی مہارت



رکھتا ہے اور اس کی ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تو پھر معمول یقیناً ہینٹا ٹرمز ہو جانے گا۔ چنانچہ عامل کو ہینٹا ٹرمز سے پہلے معمول کے دل میں یہ اعتماد اور یقین پیدا کرنا پڑتا ہے۔ صرف اسی صورت میں عامل کی کامیابی ممکن ہے۔ ڈاکٹر جارچ نے ہود لچپ واقعہ بیان کیا ہے اس میں بھی یہی حقیقت کا ردِ ناجحی غلط ریکارڈ کے باوجود اس شخص پر دینی نیند اس نے طاری ہوئی کہ اس شخص کو ڈاکٹر جارچ کی صلاحیت پر مکمل یقین تھا اور وہ جانتا تھا کہ ڈاکٹر جارچ اپنے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ اسی یقین کی بنا پر وہ شخص فوراً گہری نیند سو گیا حالانکہ جو ریکارڈ سجایا گیا تھا وہ اصل ریکارڈ نہیں تھا۔ چنانچہ اس شخص پر توخی نیند طاری ہونے کا سبب اس کا اپنا یقین تھا۔

مجمع کی شکل میں لوگ جلد ہینٹا ٹرمز ہوتے ہیں

جہاں ایک میرے ذاتی تجربے کا تعلق ہے، میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ جب لوگ عجیب کی صورت میں مجبور ہوں تو اکثر لوگ جلد ہینٹا ٹرمز ہو جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اوقات لوگوں کو ذاتی ہینٹا ٹرمز سکھانے کے لئے تربیتی کورس منعقد کئے ہیں چنانچہ ایسے موقعوں پر میں گروپ میں سے کسی ایک مرد یا عورت کو فونڈ کے طور پر منتخب کرتا ہوں اور دوسرے طلباء کو ہدایت کرتا ہوں کہ جب میں اس مرد یا عورت کو ہینٹا ٹرمز کروں تو آپ اس سارے عمل کا بخیر مشاہدہ کرتے رہیں اور یہ بات خاص طور پر نوٹ کریں کہ معمول میں جھٹائی اعتبار سے کیا تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول کو توخی نیند سنانے کے بعد اس سے مختلف سوالات کرتا ہوں اور معمول سے

پوچھتا ہوں کہ اب وہ کیا محسوس کر رہا ہے اور ہینٹا ٹرمز سے پہلے کیا محسوس کر رہا تھا۔ طلباء معمول کے جوابات کو تفصیل کے ساتھ تحریر کر لیتے ہیں۔ چنانچہ ان جوابات کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ اس تجزیہ سے طلباء کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ توخی حالت میں کیا محسوس ہوتا ہے۔ اس طرح وہ توخی حالت کا بیداری کی حالت سے مقابلہ کر کے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ ہینٹا ٹرمز کے عملی مظاہرے اور توخی حالت میں معمول کے احساسات کے تجزیہ کے بعد گروپ کے اکثر لوگ اس شدید خواہش کا اظہار کرتے کہ انہیں بھی ہینٹا ٹرمز کیا جلتے کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ توخی حالت میں معمول کے کس کس احساسات ہوتے ہیں اور معمول کی کچھ کرتا ہے۔ چنانچہ میں ان لوگوں میں ذاتی ہینٹا ٹرمز کی صلاحیت پیدا کرتا ہوں اور اس کے بعد انہیں ہینٹا ٹرمز کے تمام پہلوؤں سے عملی طور پر آگاہ کرتا ہوں۔ یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں آگے چل کر فوری طور پر ہینٹا ٹرمز کیا جا سکتا ہے۔ ان لوگوں کو ہینٹا ٹرمز سے اتنی دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں تیزی کا فوری اثر قبول کرنے کی اتنی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ بعض اوقات تو یہ لوگ ہینٹا ٹرمز کا نام سنتے ہی گہری نیند سو جاتے ہیں۔

فوری ہینٹا ٹرمز کی ایک مثال

آپ کی دلچسپی کے لئے میں فوری ہینٹا ٹرمز سے متعلق ایک اور دلچسپ واقعہ بیان کر رہا ہوں جس سے آپ کو اچھی طرح معلوم ہو جائے گا کہ اگر ایک شخص کے ذہن میں ہینٹا ٹرمز کے بارے میں تجسس ہو اور اسے معلوم ہو کہ عامل اپنے فن کا بہت

بڑا نام ہے تو وہ کس قدر آسانی سے ہینا ٹائز ہو جاتا ہے۔
 کئی سال ہوئے مجھے ہینا ٹائز پر لکچر کر کے لئے سان فرانسسکو جانا پڑا ایکچر
 کے بعد میڈیاں مجھے اپنے گھر لے گیا۔ جہاں میڈیاں کی بیوی اور بیٹے سے میری
 ملاقات ہوئی۔ میڈیاں کے بیٹے کا نام ولیم تھا اور اس کی عمر تقریباً ۸ سال تھی۔
 دوران گفتگو میں نے محسوس کیا کہ ولیم مجھ سے بہت زیادہ متاثر ہے۔ اس نے مجھے
 بتایا کہ میں نے آپ کی مہارت کے بارے میں بہت کچھ سنا رکھا ہے اور مجھے ہینا ٹائز
 سے بڑی دلچسپی ہے۔ آخر ولیم نے مجھ سے پوچھا کہ کیا آپ مجھے ہینا ٹائز کریں گے؟
 اگر تم چاہتے ہو تو ضرور کروں گا۔ میں نے جواب دیا۔ میرا جواب سن کر ولیم بہت خوش
 ہوا۔ چنانچہ میں نے اس سے کہا کہ وہاں خانہ سے میل برلیف کس لے آؤ۔ ولیم فوراً
 میرا برلیف کس لے آیا اور مجھ سے پوچھنے لگا کہ اب میں کیا کروں۔ میں نے اس
 سے کہا کہ تم کری پرائیمنٹ سے بیجو جاؤ اور اپنے بدن کو ڈھیللا چھوڑ دو۔ میں نے
 برلیف کس میں سے کرسٹل بال نکالا اور اسے اپنی انگلیوں میں پکڑ کر ولیم کی آنکھوں
 کے سامنے رکھا اور اس سے کہا کہ تم اپنے بدن کو ڈھیللا چھوڑ دو اور اپنی توجہ
 کرسٹل بال کی چمکدار سطح پر مرکوز کرو۔ میں نے اس سے کہا کہ میں تین مرتبہ سو جاؤ
 کہوں گا۔ تم اپنی آنکھیں بند کر لو گے اور جب تین میسری مرتبہ سو جاؤ کہوں تو تم
 گہری نیند سو جاؤ گے۔ ولیم فوراً ہی سو گیا۔ میں نے کافی ٹسٹ آزمایا لیکن ولیم اپنی آنکھیں
 نہیں کھول سکا اور میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ وہ گہری نیند سو چکا ہے۔ میں نے کئی اور ٹسٹ
 بھی کئے لیکن تمام میٹوں سے یہی نتیجہ برآمد ہوا کہ ولیم پر گہری تھری نیند طاری ہے۔
 بلاشبہ ولیم نے فوری ہینا ٹائز کا عملی مظاہرہ کیا تھا۔ ولیم کیوں اتنی جلدی ہینا ٹائز ہو

گیا۔ ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجوہات تھیں یعنی ولیم کو ہینا ٹائز سے گہری دلچسپی تھی اور
 وہ نفسیات کا کلاس میں اس موضوع کے بارے میں معلومات حاصل کرتا رہا تھا۔ اس
 نے ہینا ٹائز کے موضوع پر مطالعہ بھی کیا تھا۔ اسے ہینا ٹائز کے فن میں میری مہارت
 پر مکمل یقین تھا اور میں وہاں کی حیثیت سے اس کے گھر میں موجود تھا اور آخری
 وجہ یہ تھی کہ ولیم کے دل میں ہینا ٹائز ہونے کی شدید خواہش موجود تھی لیکن موقع نہ ملنے
 کی وجہ سے وہ ابھی تک اپنی یہ خواہش پوری نہیں کر سکا تھا۔ ان تمام وجوہات کی بناء
 پر ولیم فوراً ہی ہینا ٹائز ہو گیا۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر میں کرسٹل بال استعمال نہ کرتا تب بھی ولیم فوری طور
 پر ہینا ٹائز ہو جاتا کیونکہ ولیم کے دل میں ہینا ٹائز ہونے کی شدید خواہش موجود تھی اور
 اس کے ذہن میں خود کو تنویمی نیند کی ترغیب دینے کا ایک ایسا زوردار عمل جاری
 تھا جو اسے تنویمی نیند لانے کے لئے ہر بات خود کافی تھا۔

فوری ہینا ٹائز کی صلاحیت معلوم کرنیکا ٹسٹ

یہ دیکھنے کے لئے ایک شخص میں فوری ہینا ٹائز کی کس قدر صلاحیت ہے
 مندرجہ ذیل ٹسٹ آزمایا کا راز ہے۔ اس ٹسٹ کو ہم پیچھے گرنے کا ٹسٹ کہہ
 سکتے ہیں۔

اس ٹسٹ کے مطابق عامل سب سے پہلے معمول کو بتلا دے کہ میں یہ دیکھنے
 کے لئے کہ تم میں فوری طور پر ہینا ٹائز ہونے کی کتنی صلاحیت ہے تہلا ٹسٹ لون گا۔

چنانچہ تمہیں چاہیے کہ مجھ سے مکمل طور پر تعاون کرو۔ عامل معمول کو بتانا ہے کہ اگر تم اس ٹسٹ میں کامیاب رہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ تم ایک اچھے معمول ہو اور تم میں ہینڈ ٹائز ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل معمول سے کہتا ہے کہ وہ بالکل سیدھا کھڑا ہو جائے، پاؤں بڑھے اور آنکھیں بند کرنے۔ عامل معمول کے پیچھے کھڑا ہو جاتا ہے اور جان بوجھ کر معمول کے سر کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکاتا ہے تاکہ اگر معمول کو جھوڑا چلے تو وہ پیچھے کی طرف گرے۔ لیکن عامل اسے جھوڑتا نہیں بلکہ اپنے دونوں ہاتھ معمول کے کندھوں پر رکھ دیتا ہے۔ اب عامل معمول سے کہتا ہے کہ وہ بول محسوس کرے کہ جیسے وہ پیچھے کی جانب گر رہا ہے۔ عامل معمول کو یہ تسلی بھی دیتا ہے کہ میں تمہارے پیچھے کھڑا ہوں اس لئے تم زمین پر نہیں گر دو گے۔ جو ہی تم پیچھے کی طرف گرنے لگو گے میں فوراً تمہیں تھام لوں گا۔ لہذا تمہیں ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ عامل معمول کو ہدایت کرتا ہے کہ تم اپنے پاؤں کو ایک ہی جگہ پر جمائے رکھو اور آگے پیچھے حرکت کرو۔ اس موقع پر عامل اپنی بات سمجھانے کے لئے معمول کو آگے پیچھے حرکت دیتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے دروازہ تھیلوں پر آگے پیچھے کی جانب حرکت کرتا ہے۔ اس کے بعد عامل معمول کی آگے پیچھے حرکت کو روک دیتا ہے۔ معمول سمجھتا ہے کہ اب میں بالکل سیدھا کھڑا ہوں لیکن درحقیقت وہ سیدھا کھڑا نہیں ہوتا بلکہ اس کا جھکاؤ پیچھے کی طرف ہوتا ہے اور اگر عامل نے اس کے کندھوں پر اپنے دونوں ہاتھ نہ رکھے ہوں تو معمول پیچھے کی طرف گر جائے۔

اس موقع پر عامل ایک مرتبہ پھر معمول سے کہتا ہے کہ تم بول محسوس کرو کہ جیسے تم پیچھے کی جانب گر رہے ہو۔ یہ ترغیب دینے کے بعد عامل آہستہ آہستہ معمول کے

کندھوں پر سے ہاتھ ہٹا لیتا ہے اور ظاہر ہے کہ معمول فوراً پیچھے کی جانب گر رہا ہے لیکن عامل اسے تھام لیتا ہے۔ اس ٹسٹ میں کامیاب ہونے پر معمول خوش محسوس کرتا ہے کہ اس کے یقین ہو جاتا ہے کہ مجھ میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل بھی معمول کو بتاتا ہے کہ تم ٹسٹ میں پوری طرح کامیاب رہے ہو اور اس کا مطلب یہ ہے کہ تمہیں اپنے ذہن پر مکمل اختیار حاصل ہے۔ تمہاری قوت تخیل بھی اچھی ہے اور تم میں تیزی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔ اب عامل معمول کو ہینڈ ٹائز کرنے کا عمل شروع کرتا ہے۔ پہنچانچ عامل معمول سے کہتا ہے کہ تم آرام سے کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ اس کے بعد عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تمہارے لئے اپنی آنکھیں کھلی رکھنا ناممکن ہو جائے گا۔ تم آنکھیں بند کر لو گے اور تم پر فوراً گہری مینڈ طاری ہو جائے گی۔ ہم یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ اگر عامل تیزی مینڈ طاری کرنے کا یہ طریقہ استعمال کرتے ہوئے جیتنا ٹرم کے اصولوں پر ذہانت کے ساتھ عمل کرے تو اسے یقیناً کامیابی ہوگی۔

میں ایک بار پھر آپ کو یاد دلانا چاہتا ہوں کہ تیزی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو اور معمول کو یقین ہو کہ عامل ہینڈ ٹرم کے فن میں مہارت رکھتا ہے۔ فرض کریں کہ عامل معمول کو تیزی مینڈ سلاتے ہیں تاکہ کام آتا ہے تو ایسی صورت میں عامل کو پریشان نہیں ہونا چاہیے بلکہ صورت مل کا بخندہ پیشانی سے سامنا کرتے ہوئے معمول کو بتانا چاہیے کہ اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری مینڈ طاری ہوگی۔

سادہ گولیوں کے ذریعے پیناٹرم کا طریقہ

ان لوگوں کو پیناٹرم کہنے کیلئے میں ایک خاص طریقہ استعمال کرتا ہوں جو مجھے بتاتے ہیں کہ انہیں پیناٹرم کرنا مشکل ہے یا یہ کہ اکثر عامل انہیں پیناٹرم کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ یہ طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

میں معمول سے پوچھتا ہوں کہ کیا تمہیں معلوم ہے کہ بعض خاص ادویات کے ذریعے تنویری نیند طاری کی جاتی ہے۔ معمول اکثر بتا دے کہ بال مجھے معلوم ہے۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ اکثر نادلوں اور فلوں میں اس قسم کے مناظر ہوتے ہیں۔ اور بعض ادویات کے بارے میں طبی کرسنوں میں بھی یہ تذکرہ ہوتا ہے کہ یہ ادویات تنویری نیند بھی کی کیفیت طاری کرتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول سے کہتا ہوں کہ کیوں نہ اسے تنویری نیند سلائے کے لئے ایسی ہی دوا استعمال کی جائے کیونکہ اس دوا کے استعمال سے معمول بہت گہری نیند سو جاتا ہے۔ جو بنی معمول یہ دوا استعمال کرنے پر آمادگی ظاہر کرے میں دوا کی ایک خوبصورت بوتل میں سے ایک گولی نکالتا ہوں اور معمول کو دیتا ہوں کہ وہ پانی کے ساتھ یہ گولی نگلے۔ اصل میں یہ دوا کی گولی نہیں ہوتی بلکہ شکر کی ایک خوبصورت گولی ہوتی ہے جو دیکھنے میں بالکل دوا کی گولی دکھائی دیتی ہے۔ جو بنی معمول یہ گولی نگلنے لگتا ہے میں اسے بتاتا ہوں کہ اس گولی کا فوری طور پر اثر ہو گا اور اس کے استعمال کے ساتھ ہی معمول پر غنودگی طاری ہونے لگے گی۔ میں معمول کو مزید بتاتا ہوں کہ یہ گولی نگلتے ہی اس کی پکیں بہت بھاری ہونے لگیں گی اور جو بنی وہ اپنی آنکھیں بند کرے گا اس

پر گہری تنویری نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول گولی نگل لیتا ہے تو میں فوراً کہتا ہوں کہ تم پر گہری غنودگی طاری ہونے لگی ہے۔ معمول اس ترغیب کا فوراً اثر قبول کرتا ہے اور اس پر واقعی گہری غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ جلد ہی گہری نیند سو جاتا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول شکر کی گولی نگل کر کبوں تنویری نیند سو گیا۔ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ معمول کو پیناٹرم کے ایک ماہر کی حیثیت سے میری صلاحیت پر مکمل یقین تھا۔ اسے معلوم تھا کہ میں اسے تنویری نیند سلائے کے لئے جو دوا کی گولی دوں گا وہ بہت ہی مؤثر ہو گی اور اسے فوراً گہری نیند سلا دے گی۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ یہ بات زیادہ اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ پیناٹرم کے لئے کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ اہمیت اس بات کا ہے کہ معمول کو آپ کی صلاحیت پر کس قدر اعتماد ہے کیا وہ آپ کو پیناٹرم کا زبردست ماہر سمجھتا ہے؟

دوبارہ پیناٹرم کرنا انتہائی آسان ہے

جب معمول ایک مرتبہ پیناٹرم ہو جائے تو اسے آئندہ فوری طور پر پیناٹرم کرنا بہت ہی آسان ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے معمول کو تنویری نیند کی حالت میں یہ جاہت کی جاتی ہے کہ آئندہ جب میں تین تک گنوں کا تو تم فوراً سو جاؤ گے۔ عامل معمول کو گنتی کی بجائے یہ جاہت بھی دے سکتا ہے کہ آئندہ جب میں سیٹی بھادوں کا تو تم فوری طور پر گہری نیند سو جاؤ گے۔ اس بات کا انحصار عامل کی مرضی پر ہے کہ وہ معمول کو آئندہ فوری طور پر پیناٹرم کرنے

کے لئے کیا اشارہ معترض کرتا ہے۔ گنتی، سیٹی کی آواز یا کچھ اور۔ چنانچہ آئندہ جب بھی عامل یہ اشارہ کرے گا معمول فوری طور پر گہری نیند سو جائے گا۔ معمول کا خود پر کوئی اختیار نہیں ہوگا۔ وہ عامل کے اس اشارہ کا مکمل طور پر پابند ہوگا۔

مزاحیہ شاعری کا ایک بے مثال انتخاب

پچیس²⁵ مشہور شاعروں کی

بہترین مزاحیہ شاعری

اس کتاب
میں شامل
شعراء

انتخاب

دفاع عزیز

- ابو مسعود
- ولادروکار
- سرور آزاد شاہد
- منیاہ العقیقی تاسمی
- عنایت علی عثمان
- الانعام الحقن جادو
- حفصہ جعفری
- عبید اللہ ذری
- خالد عرفان
- عبدالستور رحمان
- قاری وقیعہ
- علامہ سرکار شہار
- شاہد انوری
- محبوب خروزی
- راجہ محمد علی عثمان
- مرزا محمود حسینی
- نیاز سواتی
- شوکت عثمانی
- اطہر شاہ خان
- امیر اسلام باغی
- مشر و لہری
- بیدل چرمی
- آرزو سہری
- عرفان علی پوری
- اسد جعفری

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ کتاب ہوا اردو اکیڈمی کاغذ چمکیں



زندگی میں آگے بڑھنے کے مشاوریہ کتابت دے
کامیابی حاصل کرنے اور خوش قسمت بننے کے لئے

ایشیائیس کی پندرہ مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے وقار عزیز
- دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- منگھو اور نگریر کا فن وقار عزیز
- ذہنی صلاحیت بڑھا لیں وقار عزیز
- خود اعتمادی، منگھو اور دھڑکی کا فن وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- قوت ارادی کا جادو رفیق چہ بان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- تعویذی محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن یعقوب چودھری
- ڈراما اور خوف پر مخ شاہین اقبال
- ٹینشن ڈپریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

ان کتابوں کی مکمل فہرست تحصیل کر کے بھیجئے تاہیں منگولے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے ایسے ہی سکسما اور اجالی افادہ بھیجیں

ایشیائیس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی 'پوسٹ کوڈ 46000'

دہلیہ ایجنٹ پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ
جادو ذیل کار نیگی جن کی کتابیں آسانی کتابوں کے بعد
دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال
مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی
چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو زندگی میں کئی اعتبار سے آپ
کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے۔

زندگی کا دروازہ کھلا ہے

یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے
اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی

ناشر: **ایشیائیس**

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ سکسما اور اجالی افادہ بھیجیں



چو

پر رحم فرما آمین

ہماری بعض دلچسپ اور مفید کتابیں



ایشیائینکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی